

『広報あげお』は、毎月1日に発行。戸別配布でお届け  
しています。配布のお問い合わせは、上尾市シルバー  
人材センター ☎ 779-5525・☎ 776-1074 まで。

みんなで作る  
みんなが輝くまち あげお

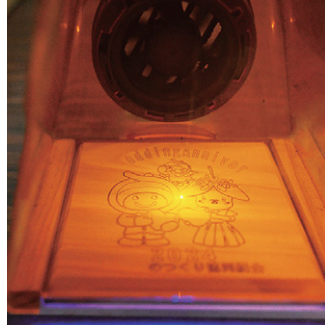


# ageo 広報 あげお

2024  
令和6年

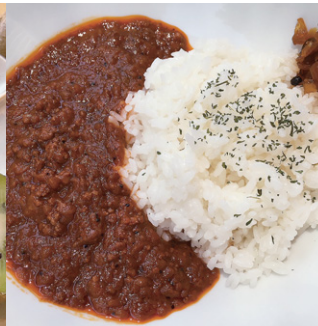
No.1088

11  
月号



特集 第49回あげお産業祭

あげおの **+** **+** **+** 術がそろい踏み







### ●今月の表紙

今月の表紙は、特集のあげお産業祭で出店が予定されている市内の産業品の一部です。上尾の農・商・工が一堂に会して先進的な技術を体験できる上尾の秋の風物詩。皆さんも舌と目で味わい、体で上尾の技術の粋を体感してみてください。



スポットライト

想いを紡ぐための技術  
池北 晃明 さん (P.15)

### 市の人口・世帯

(令和6年10月1日現在)

23万123人

男／11万3,674人

女／11万6,449人

※前月より47人減

10万8,502世帯

※前月より78世帯増

### 市役所の位置

北緯 35度58分38秒  
東経 139度35分37秒

### 市の面積

45.51km<sup>2</sup>

### 3 今月のイチ面

## 上尾シティハーフマラソンの 交通規制にご協力を

### 4 特集

## 第49回 あげお産業祭 あげおの技術がそろい踏み

### 6 市政ニュース

令和6年度市議会9月定例会／証明書交付用マルチコピー機を市役所本庁舎と各出張所に設置／従来の健康保険証の発行を終了／令和7年上尾市二十歳のつどい 他

### 14 市民のひろば

まちかど特派員だより「あれもこれも大集結！コミセンフェスティバル！」／アップーNET／スポットライト〔池北晃明 さん〕／読者の声／未来へすすすく！わが家のアイドル／教えて！アップー／小学校給食レシピ〔アップーすいとん〕

### 17 シティ情報

くらしサポート相談窓口／統計調査員／あげおヒューマンライツミーティング21～人権について考えるつどい～／子育てサロンクリスマスin児童館 他

### 29 図書館へようこそ

### 30 みんなあつまれ いっしょにあそぼ！

アップーランド／こどもの城／  
ももこルーム／子育て拠点／  
イベントカレンダー

### 32 保健センター通信

一歩ふみ出す健康づくり

### 34 12月の相談

ハイライツ

### 35 Highlights 外国語情報コーナー

### 36 あげたて!NEWS

### クイズ

アップーを探そう!



右のアップーが  
登場するのは? ページ?

正解者の中から抽選で5人に粗品を差し上げます。

応募方法

二次元コードかはがきまたはメールから、クイズの答え、『広報あげお』の感想、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、11月20日(木)まで(必着)に広報広聴課へ。  
宛先／〒362-8501本町3-1-1  
メールアドレス／s55000@city.ageo.lg.jp



発表

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。  
正解は12月号のこのコーナーに掲載します。  
前号の答えは「25」でした。

◆市役所開庁時間／平日8:30～17:00

◆11月の土曜開庁日と窓口／下表のとおり

開庁日	開庁窓口
11/9	市役所(市民課、パスポートセンター、証明書発行センター、保険年金課、出納室、市民税課、納税課、障害福祉課、高齢介護課、子ども支援課、子ども家庭総合支援センター)、尾山台出張所、上尾駅出張所
11/23	

※時間はいずれも8:30～17:00です(市役所は12:00～13:00を除く)。

※内容によって受け付けできない業務があるため、事前に担当課へ問い合わせてください。



# 上尾シティハーフマラソンの 交通規制にご協力を

上尾シティハーフマラソン実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
TEL 781-8112・FAX 775-6608

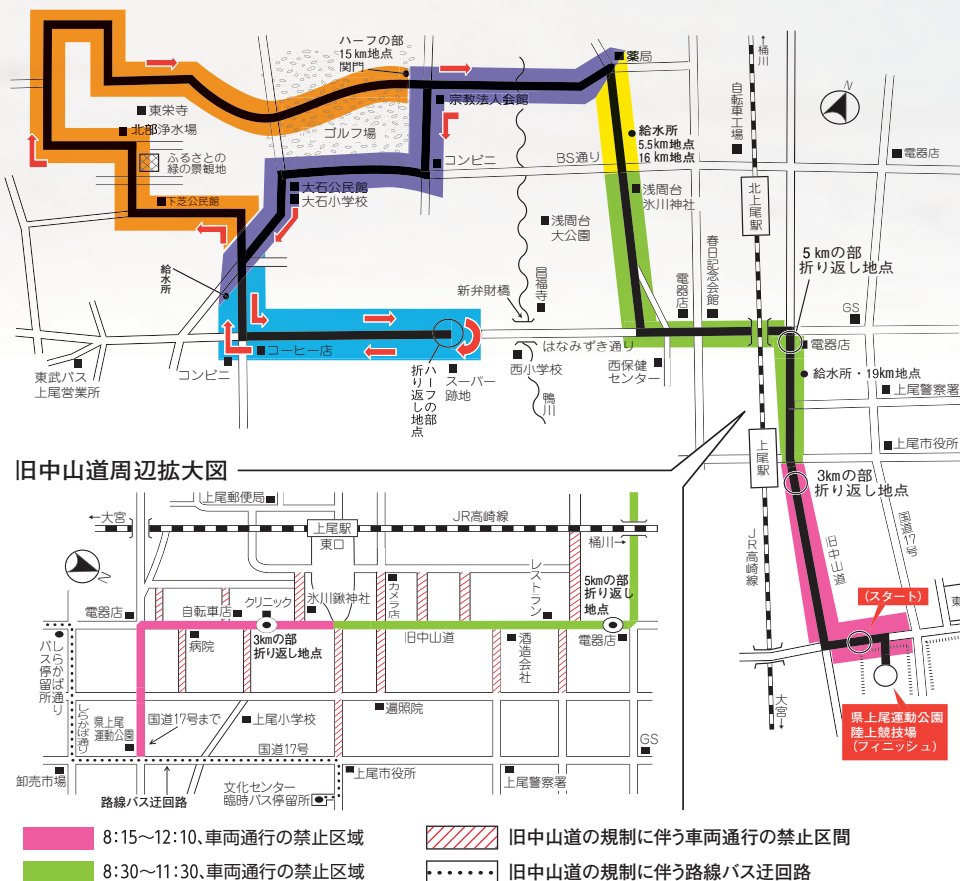


今月の  
**イチ面**



**11月17日(日) 8:15~12:10 (雨天決行)**

当日マラソンコースになる道路は、ランナーの通過する時間帯が交通規制の対象になります。特に下図に示した部分の道路は大幅な交通規制が行われますので、車やバスなどで出掛ける際には注意してください。また、安全と事故防止のため、現場の警察官や大会競技役員の誘導に従ってください。当日は、コース周辺道路が大変混雑しますので、ご協力をお願いします。



【スケジュール】

部門	スタート時間
ハーフの部	9:00
5kmの部	9:15
3kmの部の部(男子)	11:40
3kmの部の部(女子)	11:45

8:15~12:10
8:30~11:30
8:30~11:10
8:45~11:10
9:00~10:40
9:00~11:00

車両通行の禁止区域と時間

上尾シティハーフマラソン応援企画  
「走るのマルシェ」を  
同時開催

所 上尾運動公園駐  
車場 ※詳しくは  
上尾商工会議所  
ホームページへ

## 上尾シティハーフマラソン 写真コンテスト作品



ことしの上尾シティハーフマラソンで撮影した写真のコンテストを実施します。スマホで撮影した作品も応募可能です。

【規格】カラー、白黒は問わない。組み写真や、過度に画像加工した作品は不可。未発表のものに限る。プリント／L判サイズ(8.9インチ×12.7インチ)からワイド四つ切サイズ(25.4インチ×36.6インチ)までの大きさ(B5、六つ切、A4、B4、四つ切、大四つ切含む) データ／容量10MB以下、ファイル形式はJPEG

対一般の部、小・中学生の部

①1人2点まで プリント／作品の裏に題名(ふりがな)、撮影場所、出品者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、小・中学生は学校名と学年を記入して、11月29日(金)まで(必着)に上尾シティハーフマラソン実行委員会写真コンテスト係(〒362-8501本町3-1-1スポーツ振興課内)へ。 ※作品は返却しません。データ／市ホームページの応募フォームへ必要事項を入力し、作品をアップロード 【表彰】優秀作品(グランプリ、優秀賞、特別賞など)／賞状、記念品などを贈呈

とき 時定員 所 持持ち物 内容 目 申申込み 対 対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問 問合わせ







# あげおの 第49回 あげお産業祭

## あげおの 術がそろい踏み

**11月9日(土)・10日(日)**  
 10:00~15:30  
 市民体育館・ゆりが丘公園

農政課 TEL 775-7384・FAX 775-9872

市観光協会 TEL 775-5917・FAX 775-5024

商工課 TEL 777-4441・FAX 775-5024

上尾の秋の風物詩で「農業」のアグリフェスタ、「商業」のあげお祭り、「工業」のあげお工業フェアの三祭りで開催される「あげお産業祭」。上尾の産品やさまざまな企画が一堂に集まり楽しめるイベントです。

**10日(日)**

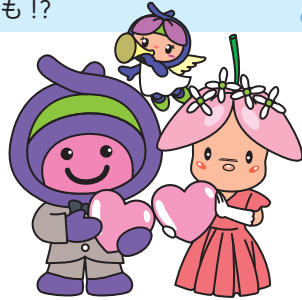
### タイムスケジュール

※他の時間は、歌やダンスなど各種団体の舞台演技があります。

**9日(土)**

とき	ステージ
10:00 ~ 10:25	2024 フレッシュあげお PR
11:00 ~ 11:30	ウルトラマンアーク ショー①
13:00 ~ 13:45	パリ 2024 オリンピック オリンピアントークショー ブリヂストンサイクル(株) 所属 太田 りゆ選手 長迫 吉拓選手
15:00 ~ 15:30	ウルトラマンアーク ショー②

アッピーとまゆみちゃんの結婚 10周年を祝って花束贈呈、市長からのお祝いの言葉、アッピーからまゆみちゃんへのサプライズもあるかも!?



とき	ステージ
10:00 ~ 10:25	開会セレモニー
10:30 ~ 10:50	アッピー & まゆみちゃん 結婚 10周年イベント
11:00 ~ 11:30	わんだふるぷりきゅあ! ショー①
13:00 ~ 13:45	【落語】 「しゃべって! さいたま」 立川 志の太郎さん
15:00 ~ 15:30	わんだふるぷりきゅあ! ショー②

「しゃべって! さいたま」は埼玉県出身の落語家による落語キャラバン。落語や余芸をお楽しみください。



太田 りゆ 選手



長迫 吉拓 選手

太田 りゆ選手、長迫 吉拓選手によるトークショー。オリンピックの裏話や自転車競技の魅力などが聞けるかも!



立川 志の太郎さん

**あげお健康+**  
 「あげお健康+」のアプリ登録会もあります。

### 会場アクセス

市民体育館・ゆりが丘公園には駐車場がないので、無料臨時バスを利用してください。車でお越しの場合は、UDトラックス(株)臨時駐車場を利用し、近隣店舗での無断駐車はやめてください。



**臨時バス運行(無料)**

- JR上尾駅西口  
 (埼玉りそな銀行上尾西口支店前)  
 (8:45~16:30の間、順次運行)
- 市民体育館  
 (市民体育館東側出入口)
- UDトラックス(株)臨時駐車場  
 (9:30~17:00の間、順次運行)



# 農

## アグリフェスタ

市内の営農者による農産物(野菜・果物など)の展示・販売をします。上尾の自然の恵みを感じられます。

### 農産物共進会 所 市民体育館メインアリーナ

時 11月9日(土)、展示 / 10:00 ~ 12:00、表彰式 / 11:00 ~、即売会 / 13:00 ~ 所 市内で生産された農産物の表彰・展示・販売 所 即売会 / 10:00 から会場で配布する整理券を持っている人優先 所 整理券 100 枚

### お米のすくいどり 所 アグリフェスタコーナー内

大人は手で、子どもは升を使って、お米のすくい取りをします。上尾でも作られている「彩のきずな」のおいしさを味わってみてください。参加費は歳末助け合い募金に寄付されます。所 200 円 ※なくなり次第、終了です。

市内の団体や企業による模擬店・即売・相談会やフリーマーケットなど多くの出店があります。

### 上尾串ぎょうざエリア 所 特設ステージ前

11年前の産業祭で誕生したご当地グルメ「上尾串ぎょうざ」の特別エリアです。上尾串ぎょうざは中身を何かで巻いて、串に刺してあればOK! と懐の深い一品。和・洋・中・デザートと、幅広い味が楽しめます。多種多様な上尾串ぎょうざをぜひご賞味ください。上尾といえば「上尾串ぎょうざ」!!

### BOATRACE VR スプラッシュバトル from ボートレース戸田 所 ゆりが丘公園前

ハンドルとスロットルレバーを操作して、ボートを自在に操縦できる新感覚のボートレース体験型仮想現実 (VR) アトラクションです! 所 4 歳以上 ※ 13 歳未満の人は保護者の同意が必要です。7 歳未満の子どもは、VR ゴーグルを着用しないトライアルモードもしくはキッズモードだけ体験可能です。

## あげお祭り

# 商



# 工

## あげお工業フェア

市内のものづくり団体の皆さんによる、製品の展示・実演・体験を楽しめるイベントです。

### スタンプラリー×アッピー&まゆみちゃん 結婚 10 周年記念コラボ 所 市民体育館メインアリーナ

上尾ものづくり協同組合のスタンプを獲得し、景品引換所で提示するとくじ引きとは別に、結婚 10 周年記念の限定イラストが加工されたコースターをプレゼントします。希望者はコースターの色塗りもできます。 ※各日 200 枚限定です。

### 発電機付きエアロバイク&断熱体験 所 市民体育館エントランス

発電機付きエアロバイクで発電量を競い、ランキング上位を目指しましょう。発電できた人にはスポーツドリンク 300ml をプレゼントします (各日先着 100 個)。さらに断熱体感ボックスで、断熱材による温度の違いを体験できます。

### e-sports [HADO] 所 市民体育館メインアリーナ

HADO とは、体を動かしてスキルを発動させ、フィールドを自由に動き回り、味方と連携して 3 対 3 の熱いバトルを繰り広げる新感覚スポーツです。拡張現実 (AR) 技術を使い、子どもの頃に憧れた魔法が飛び交うアニメやゲームの世界を圧倒的な臨場感で実現します。



時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」  
定員 持持ち物 申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問合わせ



## 令和6年市議会9月定例会

総務課 0775-4963

0775-9819

市議会9月定例会は、8月29日～9月30日の33日間の会期で開かれました。この議会では、令和6年度補正予算や、総合福祉センターの大規模改造工事に関する工事請負契約の締結などの議案が審議されました。このうち市長提出の23議案については、全て原案のとおり可決、認定または同意されました。可決された補正予算には、中学校特別教室へのエアコンを設置するために必要となる工事設計費用などを計上しています。

●**監査委員の選任** 監査委員に、米山睦氏を選任することが同意されました。

●**教育委員会委員の任命** 教育委員会委員に、岩鉄由美氏を任命することが同意されました。

## 国民年金保険料付加年金制度

保険年金課 0775-5137

0775-9827

国民年金の月額保険料に付加保険料(月/400円)を加えて納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされ、より多くの年金額が受給できます。付加年金の上乗せ額は年額で

「200円×付加保険料納付月数」です。※付加保険料は、申し出た月から納付できます。

⑧20歳以上60歳未満の第1号被保険者(自営業者、フリーター、学生など)と65歳未満の任意加入被保険者※納付を免除された人、国民年金基金の加入者は除きます。

⑨マイナンバーカード(またはマイナンバー)が分かる物と自動車運転免許証などの本人確認ができる物、年金手帳または基礎年金番号通知書  
⑩直接、保険年金課へ

## 証明書交付用マルチコピー機を市役所本庁舎と各出張所に設置

市民課 0775-5128

0775-9827

11月1日(金)から証明書交付用マルチコピー機(キオスク端末)を設置します。コンビニエンスストアでの取得と同様、マイナンバーカードを利用し窓口受け付けをせずに証明書を取得できます。※有料コピーサービスとしても利用できます。

⑪(月)～(金)、第2・4(土)8時30分～17時(祝および年末年始を除く)

⑫市役所本庁舎1階ホール、上尾駅出張所、尾山台出張所 **【取得できる証明書】**①住民票の写し ②印鑑

登録証明書(本人分) ③戸籍謄本・抄本 ※除籍、改製原戸籍は取得できません

④戸籍の附票の写し ※除籍となったものは取得できません

⑤課税(非課税)証明書(本人の現年度分だけ)

⑥上尾市に住民登録がある人 ※③

④は上尾市に住民登録と本籍地がある人

⑦①②④⑤/200円、③/450円 **【支払い方法】**現金だけ

⑧マイナンバーカード(数字4桁の暗証番号が必要)



## 従来の健康保険証の発行を終了

保険年金課(国保係・課税担当) 0782-6471

(高齢者医療担当) 0775-5125

0775-9827

マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化により、12月2日(月)以降は保険証の新規発行または再発行ができません。※現在の保険証は

有効期限まで使えます。

●12月2日以降はマイナ保険証を12月2日以降に医療機関を受診する際は、健康保険証利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)を使用してください。

●**マイナ保険証を持っていない人には、資格確認書を**マイナ保険証を持っていない被保険者には、発行済みの保険証の有効期限が切れる前に、従来の保険証の代わりとなる『資格確認書』が郵送され、引き続き医療を受けることができます。※申請は不要です。

●**マイナンバーカードの健康保険証利用登録** マイナンバーカードを作成し次の場所へ

⑬医療機関・薬局のカードリーダー、市マイナンバーカードオンライン窓口(設置場所/アリオ上尾2階緑の広場、イオンモール上尾2階フードコート、上尾市役所1階)、マイナポータル、セブン銀行ATM

●**健康保険証利用登録の解除** 11月1日(金)から、マイナンバーカードの健康保険証利用登録解除の受け付けを開始します。詳しくは問い合わせください。



### 【訂正とおわび】

「広報あげお」10月号26ページ「華原朋美[LIVE TOUR2024-2025]～♡LOVE IS BEST～ Presented by WOWOW プラス」の演目に誤りがありました。おわびして訂正します。

【誤】BELIVE 【正】BELIEVE



## 中学校教科用図書採択結果

指導課 ☎775-9672・☎775-5633

令和7年度から中学校で使用する教科用図書を次のとおり採択しました。

種目	教科書名	発行者名
国語	国語	光村図書出版(株)
書写	中学書写	
社会(地理的分野)	新編 新しい社会 地理	東京書籍(株)
社会(歴史的分野)	新編 新しい社会 歴史	
社会(公民的分野)	新編 新しい社会 公民	
地図	中学校社会科地図	(株)帝国書院
数学	未来へひろがる数学	(株)新興出版社啓林館
理科	自然の探究 中学理科	教育出版(株)
音楽(一般)	中学生の音楽	(株)教育芸術社
音楽(器楽合奏)	中学生の器楽	
美術	美術	日本文教出版(株)
保健体育	最新 中学校保健体育	(株)大修館書店
技術・家庭(技術分野)	技術・家庭 技術分野	開隆堂出版(株)
技術・家庭(家庭分野)	技術・家庭 家庭分野	
英語	Sunshine English Course	
道徳	新版 中学生の道徳 明日への扉	(株)Gakken

### 国民年金保険料控除証明書を郵送

保険年金課 ☎775-515137

☎775-99827

大宮年金事務所 ☎65213399

国民年金保険料納付済額は確定申告や市・県民税の申告をすると社会保険料控除の対象になります。国民年金保険料控除証明書は、9月30日までに納付した人には11月上旬、10月1日〜12月31日(火)に初めて納付した人には令和7年2月上旬に日本年金機構が郵送します。確定申告や市・県民税の申告時に利用してください。証明書に記載されている月以

外の保険料を12月31日までに納付した場合は「領収証書」を添えて申告してください。被扶養者の分も合算して申告できます。

国民年金保険料控除証明書が届かない場合や内容については、大宮年金事務所へ問い合わせてください。

### 新入学児童生徒学用品費の入学前支給

学務課 ☎775-96604

☎775-56633

経済的な理由で就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に、子どもの学用品費の一部や給食費などを援助します(所得制限あり)。就学

援助費のうち、新入学児童生徒学用品費だけ入学前(2月末頃)に支給します。

#### ●新小学1年生

☎令和7年2月1日時点で、市内に在住で、令和7年4月に市内の市立小学校に入学予定の子どもの保護者のうち、学用品費の支払いが困難な人【必要書類】保護者名義の振込口座が分かる物、賃貸住宅に住んでいる場合は賃貸借契約書の写し、令和6年1月2日以降に上尾市に転入した保護者は令和6年度所得証明書など

☎11月1日(金)〜令和7年1月10日(金)に申請書各市立小学校、学務課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、必要書類を添えて直接、入学予定の小学校または学務課へ

#### ●新中学1年生

☎令和7年2月1日時点で、市内に在住で、令和6年度就学援助費の支給認定者のうち、令和7年4月に市内の市立または国・県立中学校に入学予定者の保護者 ※認定者に支給します。申請は不要です。現在認定されていない人で入学前に支給を希望する人は、令和7年1月10日までに申請してください。 ※新入学学用品費の支給を受けても、令和7年度

の就学援助を受けるには改めて申請が必要です。

### 防災行政無線を用いた緊急情報の伝達訓練

危機管理防災課 ☎775-5140

☎775-9927

地震や武力攻撃などの災害時に、国から(全国瞬時警報システム(Jアラート))を通じて送られてくる緊急情報を防災行政無線を用いて確実に皆さんにお伝えするため、全国一斉に情報伝達訓練を行います。

☎11月20日(水)11時ごろ

☎①これは、「Jアラートのテストです」を3回 ②こちらは、防災あげおです」

### ひとり親家庭等医療費助成制度現況届の提出

子ども支援課 ☎775-6819

☎774-5342

引き続き受給資格があるかを審査するため、対象者には10月下旬に通知書を郵送しています。

☎11月1日(金)〜15日(金)

☎ひとり親家庭等医療費助成制度に登録している人(児童扶養手当受給者を除く)

☎通知書に記載された書類

☎直接、子ども支援課へ



## 上下水道料金減免の 更新手続きを

業務課 ☎77515161

☎77519041

児童扶養手当の受給を理由に、上下水道料金の減免を受けている人は、更新手続きが必要です。対象者には事前に申請書を郵送します。

☑申請書、児童扶養手当証書の写し（有効期限内の物）を用意して、11月15日（金）～12月16日（月）に直接、業務課か各支所・出張所、または郵送で業務課（〒362-0013上尾村1157）へ

## 障害年金

保険年金課 ☎77515137

☎77519827

大宮年金事務所 ☎65213399

障害年金は、不慮のけがや病気などで障害の状態になったときに受け取れる公的年金です。

障害の原因となっただけがや病気で初めて病院を受診した日（初診日）に加入していた年金制度によって、種類が異なります（下表参照）。

☑次の①～③の全てに該当する人  
①初診日が年金制度加入中または20歳前か60歳以上65歳未満の期間にある  
②一定の障害の状態にある

③保険料納付要件を満たしている  
〔年金額（令和6年度）〕1級障害／102万円 2級障害／81万6千円 ※  
障害厚生年金の年金額は、厚生年金加入期間中の報酬額と加入期間で算出されます。障害年金の等級は「障害者手帳の等級」とは異なります。また、配偶者や子どもがいるときは、前記の金額に一定額が加算される場合があります。

☑本人または家族が大宮年金事務所か保険年金課へ相談

加入していた年金制度	障害年金の種類	問い合わせ
国民年金 ・第1号被保険者 ・初診日が20歳前か60歳以上65歳未満の期間にある人	障害基礎年金	保険年金課（年金担当）・大宮年金事務所
・第3号被保険者		大宮年金事務所
厚生年金	障害厚生年金	
厚生（共済）年金	障害厚生（共済）年金	各共済組合

## 介護保険料の 納め忘れにご注意を

高齢介護課 ☎77515127

☎77618722

65歳以上の人（第1号被保険者）は、次の①～⑤に該当する場合、保険料の納付方法を確認してください。

①65歳になった／特別徴収（年金天引き）になるまで半年から1年かかります。その間、納付書または口座振替で納めてください。

②転入した／前住所地で年金天引きだった人は、年金天引きが一旦停止します。転入した年度の保険料は、納付書または口座振替で納めてください。翌年度からは年金天引きになります。

③転出・死亡した／資格喪失月の前月までが加入期間です。加入期間分の月割保険料額をお知らせする介護保険料額変更通知書を送付することで、確認してください。

④年金の差し止めで年金天引きが中止になった／納付書または口座振替で納めてください。

⑤年金天引きだが修正申告などで保険料が上がった／保険料の増額分を納付書または口座振替で納めてください。

※①②で翌年度以降も年金天引きに

ならない人は、納付書または口座振替での納付になります。

■未納が続くと介護サービス利用料の支払方法が変更になる

制度の公平性を保つため、保険料を納めていない状態が長期間続く場合は、介護サービス利用料の支払い方法が次の(1)～(3)に変更になる場合があります。

(1)滞納状態で1年経過した保険料がある／利用料が全額自己負担になります。給付分を受け取るには、後で市に申請してください。

(2)滞納状態で1年6カ月経過した保険料がある／利用料が全額自己負担になり、差し止めた給付費を滞納している保険料に充てることがあります。

(3)時効のため納付できなくなった保険料がある／介護サービスを利用したときの自己負担額が、3割または4割になることがあります。また、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなります。

■納付が困難な場合は早めに相談を  
特別な事情により納付が困難なときは、保険料の分割納付や減額審査ありを受けられる場合があるので、早めに高齢介護課に相談してください。



## あげおワールドフェア2024

10月6日、あげお富士住建ホール(文化センター)にて行われた「あげおワールドフェア2024」に参加しました。

このイベントは、外国人市民と日本人市民と一緒に参加することで、互いの文化の違いなどを理解し合うことを目的に開催しており、ことしで30回目の節目を迎えました。

フェアでは世界各国の特色を紹介した展示ブースの設置や、各国の音楽演奏などを披露するステージ、また、今回は30周年特別企画として会場内を英語のみで会話する「パスポートの要らないイングリッシュツアー」や、世界各国の即席麺(インスタント麺)を販売するコーナーなどが企画されていて、さまざまな異文

化に触れることができるようになっていました。

セレモニーが終わったあと、各イベントを回りましたが、どこのイベントも多くの日本人市民と外国人市民でにぎわっており、「パスポートの要らないイングリッシュツアー」では、うまく英語を話せなくても身振り手振りで言いたいことを伝えようとしている場面を見て、こういったことから異文化交流は深まっていっているのだと感じました。

昨今のグローバル化が進む中で、こうした異文化交流の場はさらに重要な役割になってくると感じています。今後も、さまざまな取り組みを通じて、外国人市民とのより良い共生社会を築いてまいります。



出店している各国のブースで

市長 富士山 稔

## 令和7年上尾市二十歳のつどい

生涯学習課 ☎775-9490・FAX776-2250

20歳の皆さん、おめでとうございます。大きく飛躍しようとしている皆さんをお祝いするため、二十歳のつどいを開催します。

**時 令和7年1月12日(日)**

**所**あげお富士住建ホール(文化センター) **対**平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれで市内に在住の人  
 ※案内状は11月1日現在の住民登録を基に、12月上旬に郵送します。11月1日(金)以降の市内転入者や、以前上尾市に住んでいて出席を希望する人は、生涯学習課へ連絡してください。 ※駐車場に限りがあるので、公共交通機関を利用してください。



	時間	対象学校区
1回目	10:30～11:40 (受け付け/10:00～)	JR高崎線西側に在住/太平中学校・大石中学校・西中学校・大石南中学校・南中学校・大谷中学校の学校区
2回目	13:20～14:30 (受け付け/12:50～)	JR高崎線東側に在住/上尾中学校・原市中学校・上平中学校・東中学校・瓦葺中学校の学校区

時とき 所ところ 内内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
 申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ



## 違反対象物の公表制度

予防課 ☎775-11314

☎775-12230

不特定多数の人が出入りする建物などについて、消防が立ち入り検査の際に確認した重大な消防法令違反（建物に設置が義務付けられた屋内消火栓・スプリンクラー・自動火災報知設備が設置されていないもの）を市ホームページで公表する制度です。

重大な消防法令違反は、建物の増築、店舗の改装、使用用途の変更などで発生します。建物や店舗などの関係者は、工事を行う前に、必ず予防課へ相談してください。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 中小企業・小規模事業者向け補助金の申請期限

商工課 ☎777-4441

☎775-5024

☎①SDGs商品開発費補助金  
②DX促進補助金  
③創業応援補助金  
④技能検定受検料補助金  
①～③は12月27日(金)、④は令和7年3月21日(金)まで ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

# 11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン



オレンジリボン  
子ども虐待防止の  
シンボルマーク

子ども家庭総合支援センター ☎783-4964・☎774-5342

虐待は、子どもの心や体を傷つけ、健やかな成長や発達を損ないます。また、重度の障害や死に至る場合もあります。「もしかして虐待?」と思ったら、右表の相談機関に連絡してください(秘密は厳守します)。

相談機関	電話・ファクス番号	相談時間など
児童相談所全国共通ダイヤル	いちはやく ☎189	24時間対応
子ども家庭総合支援センター	☎783-4964 ☎774-5342	平日(年末年始を除く) 8:30~17:00
県中央児童相談所	☎775-4152 ☎770-1055	平日(年末年始を除く) 8:30~18:15
上尾警察署	☎・☎773-0110	24時間対応 ※緊急の場合は110番してください。

## 児童虐待は社会全体で解決を ～気づいてください! SOSのサイン～

児童虐待の防止には、妊産婦や子育て世帯の孤立を防ぐことが大切です。地域の人のおちょっとした声掛けが孤立防止につながります。

### ■児童虐待とは

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、家の外に閉め出すなど
心理的虐待	脅す、無視する、きょうだいで差別をする、子どもの前での暴力(面前DV*)など ※子どもへの虐待はなくても、ドメスティックバイオレンス(DV)を子どもが見聞きすると虐待になります。子どもの発達に悪い影響を与える恐れがあります。
性的虐待	性的行為を強要する・見せる、性器を触る・触らせるなど
育児放棄(ネグレクト)	食事を与えない、ひどく不潔にする、病院に連れて行かない、自動車や家に置きざりにするなど

## ヤングケアラーを支える環境づくり

本来、大人が担うような家事や介護、感情面のサポートなどを行っている子どもをヤングケアラーといいます。市では、「上尾市子ども・若者ケアラー支援の推進に関する条例」を施行し、ヤングケアラー・若者ケアラーに対する支援や、社会全体で子ども・若者の成長を支えるための環境づくりなどを進めています。 ※詳しくは、県または市ホームページをご覧ください。



県ホームページ



市ホームページ

## 青少年健全育成推進大会

青少年課 ☎776-2488・☎776-2117

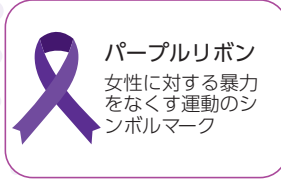
☎11月30日(日)13:00～ ☎あげお富士住建ホール(文化センター) ☎青少年育成功労賞の表彰、青少年育成団体実践活動発表、スマイリーキクチさん(タレント)の講演会「言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために～命の大切さ、人生の大切さ、あきらめない心～」 ※駐車場に限りがあるので、公共交通機関を利用してください。

# ～DV や性暴力をなくすために～

## 女性に対する暴力をなくす運動

男女共同参画推進センター ☎778-5111  
FAX778-5112

11月12～25日



パープルリボン  
女性に対する暴力  
をなくす運動のシ  
ンボルマーク



女性に対する  
暴力根絶のた  
めのシンボル  
マーク

暴力は、犯罪となる行為を含む深刻な人権侵害です。いかなる状況にあっても決して許されるものではありません。配偶者やパートナーなどからのドメスティックバイオレンス(DV)、面前DV(子どもの前でのDV)、性犯罪、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

この期間に、暴力や人権尊重について考えてみませんか。

## 相談窓口

～ひとりで悩まず、相談を～

女性の約4人に1人、男性の約5人に1人は、配偶者から暴力被害を受けたことがあるという調査結果が出ています。

「自分さえ我慢すればいい」「相談するほどのことではない」「自分にも悪いところがある」「どこに相談すればいいのか分からない」など、もしも暴力を受け、悩みを抱えている時は、一人で悩まず相談してください。

相談機関	相談先
DV電話相談	男女共同参画推進センター ☎778-5110(受付時間 / 10:00～12:00、13:00～16:00) 市ホームページ
女性の悩み電話相談	
女性のための相談	
女性のための法律相談	
男性のための電話相談	県男女共同参画推進センター ☎601-2175(毎月第1・3日11:00～15:00)
上尾警察署 (警察安全相談担当)	☎773-0110(24時間対応) ※緊急の場合は110番してください。
キュア タイム Curetime	チャット相談(毎日17:00～21:00) 内閣府ホームページ
性暴力被害相談電話 (アイリスホットライン)	☎0120-31-8341、839-8341、#8891 (24時間対応) アイリスホットラインホームページ

## 困難女性支援ネットワーク講演会「DV・性加害はなぜ起こるのか」

男女共同参画推進センター ☎778-5111・FAX778-5112

ドメスティックバイオレンス(DV)や性被害者支援の実態や、性犯罪を起こしてしまう加害者の心理を知り、女性が困難に陥らない社会について考えます。

☎11月19日(火)13:15～16:00

所あげお富士住建ホール(文化センター) ①生きづらいのはあなたのせいじゃない～この社会の“偏り”を性加害の更生過程から考える 【講師】齊藤 章佳さん(西川口榎本クリニック副院長、精神保健福祉士・社会福祉士)

②警察における女性被害者支援の実際と課題 【講師】上尾警察署 生活安全課職員 ②市内に在住・在勤・在学の人 ③100人(先着順) ※講演内容が一部変更になっています。

【プロフィール】さいとう・あきよし  
アジア最大規模といわれる依存症施設「榎本クリニック」にソーシャルワーカーとして約20年にわたりアルコール依存症を中心に、ギャンブル・薬物・摂食

障害・性犯罪・児童虐待・DV・クレプトマニア(窃盗症)など、さまざまな依存症問題に携わる。専門は加害者臨床。



時とき 所ところ 内容 対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定員 持ち物  
申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問い合わせ



# パート・アルバイトの 収入と税金 ¥

住民税 ⇨ 市民税課 ☎775-5131・FAX775-9846  
 所得税 ⇨ 上尾税務署 ☎770-1800(代表)自動音声案内「2」

## 給与収入に対する税

パートやアルバイトなどで得た給与収入は住民税(市  
 民税・県民税)や所得税の課税対象になります。

●**所得税** 所得税は、給与収入が103万円を超えると課税  
 対象になります(基礎控除だけの場合)。詳しくは、上尾  
 税務署へ問い合わせてください。

●**住民税** 住民税とは、均等割と所得割の合計額です。  
 ①**均等割** / 1~12月の合計所得金額が41万5,000円(給与  
 収入96万5,000円)を超えると**年額4,000円**が課税されます  
 (扶養親族がない場合)。 ※令和6年度から森林環境税(国  
 税)として年額1,000円が均等割と併せて課税されます。  
 ②**所得割** / 1~12月の総所得金額等が45万円(給与収入  
 100万円)を超えると課税されます(扶養親族がなく、所  
 得控除が基礎控除だけの場合)。

**【例】収入が給与収入だけで120万円、扶養親族がなく、所得控除が基礎控除だけの場合、税額は住民税24,500円(森林環  
 境税(国税)含む)、所得税8,600円となります。**

①給与収入から給与所得控除と基礎控除を差し引きます。

住民税	120万円(給与収入) - 55万円	-43万円(基礎控除)	=22万円(課税標準額)
所得税	(給与所得控除※1)	-48万円(基礎控除)	=17万円(課税所得金額)

※1 給与収入により異なります(住民税と所得税共通の計算式)。

②税率などから住民税、所得税を算出します。

住民税	22万円(課税標準額) × 10%(税率<一律>) - 2,500円(調整控除<※2>) + 4,000円(均等割) + 1,000円(森林環境税(国税)) = 24,500円
所得税	17万円(課税所得金額) × 5%(税率<所得により7段階>) × 1.021(復興特別所得税) = 8,600円

※2 住民税と所得税の人的控除額(基礎控除など)の差額を調整するための控除です。

## 住民税の配偶者控除と配偶者特別控除

納税義務者とその配偶者それぞれの所得に応じて、納税義務者が配偶者控除または配偶者特別控除を所得控除とし  
 て差し引くことができます(下表参照)。ただし、納税義務者の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除  
 と配偶者特別控除は受けられません。

**【表】令和7年度(令和6年分)配偶者控除額・配偶者特別控除額の一覧表**

	配偶者の合計所得金額		納税義務者の合計所得金額			
		《参考》 給与収入に換算した金額	900万円以下	900万円超950万円以下	950万円超1,000万円以下	1,000万円超
配偶者 控除	48万円以下	1,030,000円以下	33万円	22万円	11万円	適用なし
	48万円以下 (配偶者の年齢が70歳以上)		38万円	26万円	13万円	
配偶者特別 控除	48万円超	1,030,000円超	33万円	22万円	11万円	
	100万円以下	1,550,000円以下	31万円	21万円	11万円	
	100万円超	1,550,000円超	26万円	18万円	9万円	
	105万円以下	1,600,000円以下	21万円	14万円	7万円	
	105万円超	1,600,000円超	16万円	11万円	6万円	
	110万円以下	1,667,999円以下	11万円	8万円	4万円	
	110万円超	1,667,999円超	6万円	4万円	2万円	
	115万円以下	1,751,999円以下	3万円	2万円	1万円	
115万円超	1,751,999円超					
	120万円以下	1,831,999円以下				
	120万円超	1,831,999円超				
	125万円以下	1,903,999円以下				
	125万円超	1,903,999円超				
	130万円以下	1,971,999円以下				
	130万円超	1,971,999円超				
	133万円以下	2,015,999円以下				

# 事業のドア

「事業のドア」は本年度に市が行う新規・拡充事業の中で、特に注力していく「次代を担う人への投資・活力と賑わいの創出」に分類される25事業について、目的・必要性・効果などをお知らせするコーナーです。市の方針やその考え、事業費を市民の皆さんに知っていただくため毎号1~4事業を取り上げ紹介します。

## スクールロイヤー活用事業

133万円

学務課  
TEL 775-9604・FAX 775-5633

### 事業の背景

昨今の教育現場では、虐待やいじめの他、学校や教育委員会への過剰な要求や学校事故への諸課題について法務の専門家への相談を必要とする機会が増加しています。

令和2年度には、国により都道府県および指定都市教育委員会における弁護士など(スクールロイヤー)への法務相談費に、普通交付税措置が行われ、県ではすでに学校問題解決のためのスクールロイヤー事業が展開されています。

### 事業の目的

市では、学校の管理運営に係る諸問題に対して法的観点を踏まえた早期対応を行い、子どもたちの最善の利益を実現することを目的に、7月から市独自のスクールロイヤー制度を導入しました。

学校が弁護士から法的なアドバイスを直接受けることで、不登校やいじめなどの問題を未然に防止したり、早期解決を図ったりすることが期待できます。

導入して間もないですが、スクールロイヤーは、学校の運営において重要な役割を果たしています。今後も法的問題を適切に処理し、学校コミュニティ全体の利益を守る役割を果たしていきます。

### 実施後の効果

実際にスクールロイヤーに相談を行った学校からは、「対応が法的に妥当であるか迷いがあったが、相談をしたことで適切な助言が得られた」「今後の対応の進め方や考え方について、相談した結果、学校としての方向性を定めることができた」などの感想が得られています。

また、通常の相談以外に市内の小中学校の巡回相談、教職員向けの研修会、児童を対象としたいじめ防止教室も実施します。



管理職を対象とした研修

## 放課後児童クラブの施設整備を支援

1,844万円

青少年課  
TEL 776-2488・FAX 776-2117

### 事業の目的

保護者の共働きなどにより、昼間に一人で過ごす子どもたちの安全を確保する手段の一つが学童保育所です。

市内には全41カ所の学童保育所があり、その管理運営を「NPO法人あげお学童クラブの会」に委託しています。

市内で特に学童の利用児童数が多い大石北小学校と西小学校の学区内に新たに学童保育所を開設するため、NPO法人あげお学童クラブの会へ施設整備のための費用を支援します。

### 事業の効果

利用希望者の需要に応えられる施設を確保し、子どもも保護者も安心できる生活や遊びの場を提供します。





地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

あれもこれも大集結! コミセンフェスティバル!

「習い事に通わせて、いろいろな経験をしてもらいたいけど、お金がかかるし、続かない」というママ、パパはいらっしゃいませんか。習い事を始める時って、なかなかハードルが高い時がありますよね。そこで今回紹介したいのが、さまざまな活動や団体に出席する三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター)。以下、コミセンです。7月21日に開催された「コミセンフェスティバル」に参加したので、その内容を鑑賞、体験、食事の三つに絞ってお届けします。

まず鑑賞の絵本ミニシアターでは、大きなスクリーンに絵本を映し、臨場感あふれる読み聞かせ。ギターを聴いて歌を歌う時間もありました。参加した3歳と8歳の子は良かった「一緒に歌えた」とニンマリ。ホールでは、琴やダンス、ピアノにマリリンバの発表。作品展では、絵や書道、写真に手芸など、盛りだくさんでした。こうした鑑賞を楽しむ、次は自分でも手を動かしたくなってきます。お香、パン、ハーバリウム、カップケーキ、練り切りアート。ドローンを飛ばすプログラミング教室や太極拳教室など、さまざまな教室が開かれました。ドローンを飛ばした7歳の子は「いろんな動きをしてみたい」と満足げ。

鑑賞に体験と、頑張ってお腹が減ったところで、かき氷やクレープ、焼きそば、タコス、手作りお菓子にパン、コーヒーなどのキッチンカーやお店が出ているので、食事にも困りません。パンはふっくらしっとり栄養満点でおいしかったです。「お祭りだから、いろいろなことができたんじゃないの?」と思われた人、安心してください。コミセンの名取館長によると、このイベント

上尾地区  
福田 健志朗さん



絵本ミニシアターの様子

## 市民の情報交流スポット



広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

### おいでください

- やさしい骨盤調整ヨガ 11月14日・28日のいずれも(木)10:30~11:30、イコス上尾 定各10人 申各開催日の前日まで 齊藤☎080-3464-4843 (20:00まで) **ひと言!** ダイエット、姿勢改善をしたい人、ぜひお越しください。
- UDトラックス吹奏楽部第54定期演奏会 11月24日(日)13:30~16:00、あげお富士住建ホール(文化センター) 定1,050人 費300円(高校生以下無料) 当日 申中村☎090-3434-6644 **ひと言!** 喜歌劇『こうもり』序曲アニメ曲などお楽しみください。
- 家事と家計の講習会 11月30日(出)10:00~11:30、三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター) 定20人 費400円 申11月29日(金)までに渡

定…定員 定…対象 費…費用 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

## アッピーNET掲載団体募集

アッピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集「おいでください」と、各団体のサークル会員募集「いきいきサークル」を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



- 部☎781-0949 (18:00まで) **ひと言!** 生活が変わる時間とお金の使い方を考えてみませんか。
- いきいきサークル
- 婦人バレーボール あかつき 毎週(日)12:00~14:00 (第1・3(日)) 14:00~16:00(第2・4(日))、東町小学校 申久保☎080-1159-7830 (18:00以降) **ひと言!** 経験不問。楽しく汗を流しましょう。Join us!
- 西上尾第二ソフトテニススポーツ少年団 毎週(土)日(祝)12:45~17:00 大谷中学校 定小学1~6年生 費月額1,500円 申菊池☎080-1164-5681 **ひと言!** メール受け付け可。noripapa0207@icloud.com
- マハロウクレレクラブ 毎月3回(出)9:00~12:00、大石公民館 費月額2,000

- 円 申遠藤☎776-1882 **ひと言!** ウクレレを弾ける人、弾きたい人、見学大歓迎。
- リンパ体操サークル 毎月第2・4(金)10:00~11:45、市民体育館・大谷公民館 費月額1,000円(入会金1,000円) 申小池☎725-1809 **ひと言!** リンパ体操と正しい歩き方を一緒に楽しく学びましょう。
- 井戸木太極拳クラブ 毎月4回(金)9:45~11:30、井戸木記念館 費月額2,500円(入会金1,000円) 申根本☎090-5212-7704 (19:00まで) **ひと言!** 初めての人に初心者教室設置、無料体験入会制あります。
- 武蔵野そば同好会 毎月1回(日)13:30~17:00、大石公民館 費月額500円 申上岡☎090-3910-6256 **ひと言!** おいしいそばを打って家族にごちそうしてみませんか?



愛用のミシンで

そんな池北さんは物作りの楽しさと技術を伝えるため、毎年小中学校の夏休み期間中に、上平公園で「野球グローブ作り教室」を開いています。作るグローブ

タタタタタツとミシンの小気味良い音が響く室内に入ると、所狭しと置かれる野球のグローブやバット、それに革の良い匂いがほのかに漂います。そこは平塚にある「池北工房」。その工房を一人で切り盛りする池北晃明さんが、明るい笑顔で迎えてくれました。2019年からこの場所で野球のグローブ修理の工房を開き、全国の小売店や近隣に住む個人から依頼を受けています。池北さんは徳島県立鳴門高校硬式野球部から青山学院大学硬式野球部を経て、卒業後は野球用品専門店の「ベースマン」へ入社しました。販売を担当していましたが、ベースマン大宮店の立ち上げに携わり、同店に修理工房を開設することになったのが、グローブ修理に携わるきっかけとなったそうです。「修理工房で毎日のように作業を見ているうちに、どうしても自分でやってみたくなくなってしまいました」と語る池北さん。見よう見まねから、独学で今の技術を習得し、定年後、「池北工房」を開くに至りました。

# スポットライト

～人・仲間～



池北工房

池北晃明さん  
(平塚)

SPOT LIGHT  
The life of a great person

## 想いを紡ぐための技術

### 毎年、上平公園で野球のグローブ作りを指導する元球児の職人

には事前に参加者の名前を刺しゅうするなど、すてきな演出が用意されています。千差万別の状態で修理を依頼されるグローブ、その修理が難しいことは素人目でも分かります。「難しいからこそです。中には納得できない物もありますが、今より次はもっと良くと努力することが楽しいです。そして依頼主がこれまで以上に自分のグローブに愛着を持ってもらえるところうれしいです」との言葉に池北さんの職人としての誇りと道具への愛情を感じました。「子どもの頃に親からプレゼントをもらうと、大事にしなさいと言われた記憶があると思います。大事にするというのは、しっかりと手入れをすることだと思います。物は使い、手入れをし、また使う、その繰り返しで愛着になります。物への意識が芽生えるのだと思います。その過程で壊れてしまったときに、その人の大切なものへの想いをつなぐ手伝いをするのが私の役目と思っています」と誇らしくも楽し気に話す姿は、純粹な野球少年を思わせました。スポーツは体を動かしたり、活動する環境を整えたりするだけではありません。愛着のある道具をいつまでも使う、道具を大切にすることもスポーツの趣だと感じました。スポーツ健康都市宣言を掲げる上尾市には、そんな道具への想いを紡いでくれる職人がいました。



「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は10月号です。

⇒広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



#### 次世代への約束 カーボンニュートラルへの第一歩

- 自分たちが高齢者になった時、困る事がありそうですね。次世代へ向けて、今の私たちが頑張らねば！(40代)
- 表紙の写真がかわいくてすてきです。カーボンニュートラルについて考えさせられました。(70代)

アッピーもマイボトルを持ち歩いているよ。あゆみやあげおの未来を守るために、できることから取り組んでいきたいな。



#### イチ面 市民体育祭

- 市民体育祭の内容が、さまざまな年代の人が楽しめる内容になっていて魅力的でした。(20代)
- これまで参加したことのないイベントでしたが、行ってみたいになりました。オリンピックにも会える速歩体験会が特に気に入りました。(30代)

市民体育祭は運動が得意な人も苦手な人も、みんなが楽しめるイベントなんだ。たくさんの人が参加して、ことしもすごく盛り上がっていたよ。



『広報あげお』は、読者の皆さんの感想を参考にし、より良い誌面作りを目指しています。これからも皆さんの感想をお寄せください。





未来へ  
すくすく!

## わが家の アイドル



市内に在住の未就学児の写真(画像データ可)に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、撮影時の年齢、保護者の一言(40字程度)、住所、電話番号を添えて、郵送(〒362-8501本町3-1-1)またはメール(☎s55000@city.ageo.lg.jp)で広報広聴課へ  
※掲載は1人1回限り。写真は返却しません。 ※キャラクタの映っている写真はご遠慮ください。 ※「広報あげお」は市ホームページなどにも公開します。

申し込み



あきよし さゆか  
**明吉 咲優花ちゃん**  
今泉 (1歳)

暴れん坊のさゆかちゃん♡これからお姉ちゃんとなたくさんお出かけに行こうね!



せいとう かいとのあ  
**清藤 海人ノアくん**  
壹丁目 (6カ月)

私たちのいとしい赤ちゃんへ。あなたの存在が、私たちの幸せです。ずっと守り、愛していくよ。



かたやま さくら  
**片山 咲良ちゃん**  
原市 (1歳)

1歳の誕生日おめでとう! 明るく元気いっぱいのお妹はパパとママの宝物だよ。これからもたくさん遊んで元気に育ってね。



いいだ しょうた  
**飯田 葉太くん**  
西宮下 (10カ月)

毎日ご機嫌で過ごしています☆これからもたくさんのお幸せが訪れますように☆



かわさき ことほ  
**川崎 琴羽ちゃん**  
南 (2歳)

いつも6歳上のお兄ちゃんがライバル! ケンカもするけどお兄ちゃん追いかけて大きくなってるね!!

## 教えて! アッピー



高齢介護課  
TEL775-5127・FAX776-8872

「教えて!アッピー」のコーナーでは、分かりづらい行政の言葉をアッピーが分かりやすく解説します。

### 質問

介護保険っていつから始まって、どんな内容の制度なの?



### 回答

介護保険は2000年に始まった制度だよ。高齢の人が多くなってきて、日常生活に介護が必要な人も多くなってきたんだ。それを40歳以上のみんなで負担を分け合いながら、介護サービスを受ける人の家族を支え合う制度なんだよ。

保険料の形で負担を分け合うことで、いざ自分自身に介護が必要になったときに、みんなから助けをもらって、介護サービスを利用できるよ。その時の状況に応じて1~3割の負担で済むようになるんだ。

8ページを  
見てね!



## 小学校 給食レシピ

145



### アッピーすいとん

99\*キロ

#### ●材料1人分 分量(2人)

1 水	135	8 本みりん	1
2 かつお厚削り節(パック)	3	9 食塩	0.5
3 鶏もも肉(皮なし)	20	10 小麦粉	11.7
4 ニンジン(いちよう切り)	5	11 小松菜パウダー	0.2
5 ダイコン(いちよう切り)	20	12 溶き卵	4
6 ゴボウ(さがさき)	5	13 水	適量
7 薄口しょうゆ	3	14 牛乳	7

※分量は、給食(大量調理)で作る量です。家庭で調理する際は、適宜調整してください。

#### ●作り方

- 鍋に水・かつお厚削り節を入れ、1時間ほど置いてから火をつける。沸騰したら火を止めて、15分後にかつお厚削り節を取り出す。
- ①に鶏もも肉を加え、火が通ったら、4~6を加える。
- ③野菜に火が通ったら、7~9で味を調える。
- ④10~14を混ぜ合わせて、すいとんのたねを作る。
- ⑤③にすいとんのたねを入れ、火が通ったら一煮立ちさせる。

学校保健課 TEL775-9683・FAX775-5633

# 暮らし

## 市民活動相談会

時 12月4日、令和7年1月8日、2月5日のいずれも①

9～10時 ②14～15時 ③15～16時 ※1回30分以内

所 市民活動支援センター

内 地域でのボランティア活動や団体立ち上げなどの相談

対 市内に在住・在勤の人

申 各開催日の前日までに直接か電話またはファクス、メールで市民活動支援センターへ

(月を除く9～17時)

問 市民活動支援センター

778-1810・778-1820

✉53500@city.ageo.lg.jp

## くらしサポート相談窓口

生活保護受給に至る前の段階で、自立に向けた支援をします。相談を受け、就労支援、住居確保給付金の支給、公的制度・サービスの案内や調整などを行います。

時 月～金(祝を除く)8時30分～17時

所 生活支援課

対 市内に在住で経済的に困窮している人

問 生活支援課 729-483

5・776-8872

## 県民手帳の販売

時 令和7年2月28日(金)まで

(各支所・出張所は令和7年1月31日(金)まで)

所 市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所

費 600円 ※なくなり次第、終了です。

問 総務課 75-4989

775-9819

## 11月9～15日は 秋季全国火災予防運動

「守りたい 未来があるから 火の用心」を統一標語に、秋季全国火災予防運動を実施します。期間中は、防災行政無線や消防車両による広報活動を実施します。

### 重点推進項目

地震火災対策の推進、住宅防火対策の推進

### 主な推進項目

防火対象物などにおける防火安全対策の徹底、製品火災の発生防止に向けた取り組みの

推進、多くの人が集合する催しに対する火災予防指導などの徹底、乾燥・強風時の火災発生防止対策の推進、放火火災防止対策の推進

■ 住警器取り付けサポートと住宅防火診断の実施

消防職員が訪問し、電池式の住宅用火災警報器(住警器)の取り付け作業を行います。希望者には、住宅防火診断も行います。 ※住警器は事前に購入してください。住警器が設置されている家庭には、

住警器設置済みシールを配布します。

時 平日9時～16時30分

対 住警器を購入したが、取り付け方が分からない家庭

申 直接または電話で予防課(平日8時30分～17時15分)へ

● 悪質な業者に注意 消防職員が、住警器の販売やあっせんを行うことは一切ありません。悪質な訪問販売には十分注意してください。

問 予防課 75-1314

775-2230



## ★あげお観光情報

所 362-0042谷津2-1-50  
市観光協会 775-5917 775-5024



## 推奨土産品の特別販売

あげお お土産・観光センターで通常販売していない推奨土産品を期間限定で販売します。この機会にぜひお買い求めください。 ※売り切れ次第、販売終了です。



事業所名	商品名	価格	販売個数	販売期間
さきたま風月庵	あげお団子 (1パック3本セット(みたらし、しょうゆ、あんこ))	390円	20パック	11/1(金)～
伊勢屋	ゆず最中 (ピンク、みどり、小豆餡)	165円	各60個	11/8(金)～
菓匠つくも	極品カステーラ 大一品 (1/2本)	930円	10本	11/15(金)～
ケーキ工房パレット	ガトーショコラ (1ホール)	1,500円	5個	11/22(金)～

あげお お土産・観光センター  
営業時間/10:30～18:30(11月の定休日/5日火・11日月・18日月・25日月)  
所 宮本町3-2 A-GEOタウン2階 780-2266

あげお お土産・観光センター 検索

## 次回の税などの納付期限 12月2日(月)

- ◇国民健康保険税……………第5期
  - ◇介護保険料……………第5期
  - ◇後期高齢者医療保険料……………第5期
  - ◇尿汲取手数料……………第4期(8～9月使用分)
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。  
納税課 775-5135



**11月11日～17日は  
税を考える週間**

上尾税務署では、管内の児童・生徒の作文や絵はがきを展示する「次代を担う児童・生徒からの税のメッセージ展」を開催します。

時 11月11日(月)～17日(日)

所 アリオ上尾(吉丁目北29-14)、イオンモール上尾(愛宕3-8-11)

問 上尾税務署 ☎770-1180

0、市民税課 ☎775-5131  
☎775-9846

**11月30日は年金の日**

年金記録や将来の年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

日本年金機構のホームページにある「ねんきんネット」は、自分の年金記録を確認できる他、将来の年金受給見込み額が試算できます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。大宮年金事務所へ問い合わせください。

問 保険年金課 ☎775-5133



**募 集**

7・☎775-9827、大宮年金事務所 ☎652-13399

**中央高等技術  
専門校の受講生**



**■スキルアップ講習受講生**

働いている人のスキルアップのため、資格取得準備や技能向上の講習などを行います。

時 ①12月1・8日のいずれも(日) ②12月15・22日のいずれも(日) ※時間は全て9～16時です。

内 ①ロボットカー制御(Arduino応用編) ②プログラミング(ExcelVB A2構文理解)

対働している人  
費 ①3,200円 ②2,000円

定 各20人(応募者多数の場合は抽選)

申 11月1日(金)～10日(日)に同校ホームページの電子申請から

■オープンキャンパス参加  
正社員就職を目指した専門技術教育(2年間)を行って

います。

時 11月17日(日)10時～11時30分

内 入試情報などの概要説明および施設見学、個別相談(希望者だけ)

対 ものづくりや技術の世界に興味があり、入校を希望する人  
申 11月16日(土)までに電話、メールまたは同校ホームページから

**■共通**

所 中央高等技術専門校(戸崎975)

問 中央高等技術専門校 ☎781-3241・☎781-8990  
☎781-3241@pri.saitama.lg.jp、商工課 ☎77-4441・☎775-5024

**統計調査員**

市では令和7年国勢調査などの各種統計調査をする統計調査員を随時募集しています。内説明会への出席、調査票の配布・回収、調査票の点検、調査書類の提出など

対 次の①～③の全てに該当する人 ①満20歳以上 ②税務または警察の事務および選挙活動のいずれかに直接関係がない ③暴力団もしくは暴力

広告

11/23 (祝・土)

**女性のための優しいマネーセミナー**

主催 フジサンケイ企画

今や人生100年時代です。この機会に参加を。

からの充実した人生を送るためにはお金についての正しい知識が必要です。このまま何もしないままだと十年後、二十年後に大きな差がつかます。「お金を増やしたいけど何から始めれば良いかわからない」「NISAやiDeCoってよく聞くけど安全なの？」など知りたいことや聞きたいことはありませんか。そこでファイナンシャルプランナーの青柳貴之さんが、プロだから知っている「十年後、二十年後に差がつく！今どきの賢い貯蓄の基本」「老後2000万円問題、本当はいくら必要？」「国が勧める資産運用の安全性」などを教えてくれます。自分と家族のこれからに役立つ上手なお金との付き合い方を学べます。

- ✓ 今どきのお金の増やし方を知りたい
- ✓ NISA、iDeCoをはじめたい
- ✓ 退職金はどうするのが良いの？
- ✓ 老後資金はどのくらい必要なの？

※20代～60代女性を対象とした内容のセミナーです。

フジサンケイ企画 セミナー事務局

☎0120-505-470 10:00～17:00

午前部  
10:00～12:00



https://ansapo.jp/semi/2862

午後部  
13:30～15:30



https://ansapo.jp/semi/2863

※【広報あげお】掲載の広告は、あくまでも営業広告であり、市として推薦、公認、販売促進などを行っているものではなく、内容について市が責任を負うものではありません。

団員と密接な関係を有すると認められない

申 電話で総務課へ ※面談があります。詳しくは、問い合わせてください。

問 総務課 775-4989 FAX 775-9819

## イベント・講座

### 市民活動団体のための公開講座

「担い手不足・後継者・世代交代」作戦会議

時 12月7日(土)13時30分～16時  
所 あげお富士住建ホール(文化センター)

内 市民活動を継続していくための課題である「担い手不足」や「後継者の不在」をテーマに、原因や対策について考える公開講座  
【講師】生越 康治(熊谷市市民活動支援センター センター長)

対 市内に在住・在勤の人

定 30人(先着順)

持 筆記用具  
申 11月1日(金)から住所、氏名、年齢、電話番号を直接か電話またはファクス、メールで市

民活動支援センターへ ※月には休館です。

問 市民活動支援センター 778-1810 FAX 778-1820 E-mail: 53500@city.ageo.lg.jp

### 市小・中学校音楽会

時 11月13日(水)受け付け小学校1部/9時5分、小学校2部/10時50分、中学校の部/13時50分 ※各部分入れ替え制です。

所 あげお富士住建ホール(文化センター)

内 市内33校の代表児童生徒による音楽演奏 ※詳しくは、各学校に問い合わせください。  
問 指導課 775-9672 FAX 775-5633

### 上尾市民音楽祭合唱祭

時 11月10日(日)11～16時(開場/10時30分)

所 あげお富士住建ホール(文化センター)

内 市内で活躍中の合唱団や小学生など19団体による歌の祭典 ※駐車場に限りがあるので、公共交通機関を利用してください。

問 生涯学習課 775-9496 FAX 776-2250

### くらしフェスタ 上尾消費生活展

時 11月23日(祝)・24日(日)のいずれも10時30分～16時

所 アリオ上尾(菅丁目北29-14)

内 暮らしに役立つ情報パネル展示、オリジナルグッズなどの景品がもらえるクイズラリー、体験コーナー、手作り製品販売・屋外イベント(製品販売と屋外イベントは23日だけ)  
■消費生活展特別企画  
時 11月23日10時40分～、11月24日10時40分～、11月25日10時40分～、11月26日10時40分～、11月27日10時40分～、11月28日10時40分～

所 アリオ上尾

内 市職員有志などによるポピュラー、ジャズ、クラシックからチンドンまで、多彩な音楽で盛り上げるパフォーマンス  
問 実行委員会事務局(消費生活センター内) 775-0800 FAX 776-4600



**庭木1本から承ります!**

お約束  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ 高さ 1m×2m  
通常2,200円が  
初回限定 先着10名様 **1,100円!**

ガーデンエクスプレス 埼玉支店/上尾支店  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
048-658-9328  
9:00～17:00 上尾支店 上尾市大谷本郷 339-21-201 埼玉支店 さいたま市北区本郷町1576

楽天証券株式会社 協賛 / 20～50代の方向け

**基礎から学ぶマネーセミナー**

講師：泉谷彩花 ファイナンシャルプランナー

11/24日  
10:00～11:30 定員 15名

こんな方におすすめ  
 なにからしたらいいかわからない  
 預貯金にただ貯めるだけでいいの?  
 資産運用初心者、どう始めたらよいのかしら  
 NISA・iDeCoについて知りたい  
 今の保険で大丈夫かしら  
 退職金運用とセカンドライフ

お申込み 0120-688-511 (平日9:00-18:00) お電話でもお申込みいただけます

※男性のみの参加不可。パートナーとの参加可。

ファイナンシャル ライフ-事務所  
**ユアステージ**

株式会社ユアステージ 金融商品仲介業者 関東財務局長(金中)第889号  
当セミナー後、弊社コンサルティングを希望された方へ、商品等の勧誘を行うことがあります。  
各商品等にご投資いただく際には商品毎に所定の手数料や諸経費等を記載した説明書があります。  
文、各商品等には価格の変動等による損失を生じる恐れがあります。  
各商品等への投資にかかる手数料およびリスクについては、当該商品等の説明書や資料、目録等、お申込書資料等をよくお読みになり内容について十分に理解ください

時とき 所ところ 内内容 対対象 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ



ことぶき荘  
高齢者向け講座

高齢者の健康増進、生きがいづくりのための講座です。

時・内左表のとおり

所 ことぶき荘(市社会福祉協議会内、本町4-13-1上尾保育所2階)

対 市内に在住の65歳以上の  
定 各20人程度(先着順)

申 各開催日までに電話で市社会福祉協議会在宅福祉課へ

とき	内容
11/7(木) 11:00~12:00	マイナンバーカードと保険証講座
11/21(木) 10:00~12:00	アロマ講座 ~アロマを知って香り袋を作ろう~
12/5(木) 10:30~12:00	はじめての消しゴムハンコ講座 ~作って押して楽しい年賀状を作ろう~
12/12(木) 10:00~12:00	はじめてのミュージックベル講座 ~みんなで一緒にクリスマス音楽を奏でよう~
2025/1/16(木) 10:00~12:00	はじめてのスマホ講座
2025/1/30(木) 10:00~12:00	ウクレレ音楽に合わせて歌おう ~声を出して歌ってお口から健康に~

まなびすと 市民講座

生涯学習課

TEL775-9490・FAX776-2250

申往復はがき(1人1枚)に講座番号、講座名、住所、氏名、年齢(中学生は学校名・学年)、電話番号を記入して、各締め切り日まで(必着)に生涯学習課まなびすと市民講座係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※応募者多数の場合は抽選、5人未満の場合は中止です。講師はいずれもまなびすと指導者バンク活動推進会議に加入するボランティア指導者です。

講座番号	講座名・講師・講座内容	とき・ところ・対象・費用・定員・持ち物・申し込み
12	今から備えよう認知症予防対策(小牟田 健治) 高齢者の5人に1人がなるといわれ、将来介護のリスクが高まる認知症の予防対策を学ぶ	時12/21(土)13:30~15:30 所あげお富士住建ホール(文化センター) 対18歳以上の人 費200円 定30人 持筆記用具 申12/11(水)まで
13		時2025/1/25(土)13:30~15:30 所三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター) 対18歳以上の人 費200円 定30人 持筆記用具 申2025/1/15(水)まで

腰痛のあなたへ  
我慢していませんか?  
上尾市で唯一の腰痛専門院  
白くま整体院  
初回体験会☆  
先着5名様限定! 通常1回7,000円  
初回 2,980円 (予約時間) 9:00~20:00 (休診日) 火曜・土曜 P有り  
HP QRコード 048-783-4561

うちの子「結婚」しないのかしら?  
独身のお子様の結婚相談承ります  
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。  
まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
048-640-1001  
結婚相談所 ムスベル

市ホームページ  
バナー広告 募集  
広報広聴課 TEL 775-4918・FAX 776-8873  
年間閲覧数約47万件(令和5年度実績)の市ホームページにバナー広告を掲載しませんか。  
料金や申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

個別指導塾マイウェイはいつだって  
成績アップに全力投球!  
安心授業料・アルバイト講師なし  
個別指導塾 myWay 無料体験授業受付中  
上尾市春日 2-2-2 2F (パットのトーカツさんの2階) 048-856-9426

※『広報あげお』掲載の広告は、あくまでも営業広告であり、市として推薦、公認、販売促進などを行っているものではなく、内容について市が責任を負うものではありません。

**問** ことぶき荘(市社会福祉協議会在宅福祉課)☎776-2265・FAX772-8647、**高齢介護課**☎775-5124・FAX776-8872

**アッピー★医療と介護のプロジェクト**

もしも、あなたや家族が認知症と診断されたら、当事者、支援者の立場から、

**時** 12月7日(土)14~16時(開場/13時15分)

**所** あげお富士住建ホール(文化センター)

**内** 認知症の診断や支援、当事者の体験談など **【講師】** 医師、県オレンジ大使、認知症初期集中支援チーム職員、地域包括支援センター職員

**対** 市内に在住・在勤の人 **定** 280人(先着順)

**持** 筆記用具

**申** 11月27日(水)までに氏名、電話番号を電話で高齢介護課へ

**問** **高齢介護課**☎775-4190・FAX776-8872

**認知症サポーター ステップアップ講座**

**時** 12月17日(火)13時30分~17時

**所** 上尾公民館

**内** 認知症サポーターが認知症に関する理解をさらに深めるための講義、グループワーク

**【講師】** 江川 聡美(市認知症初期集中支援チーム、看護師)

**対** 市内に在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがある人

**定** 30人(先着順) **申** 11月1日(金)~29日(金)に住

**所**、氏名、電話番号、年齢を電話で高齢介護課へ

**問** **高齢介護課**☎775-4190・FAX776-8872

**ピアサポート講座**



〜ひとりじゃないよ、一緒に学ぼう〜

**時**・**内** 下表のとおり

**所** 上尾公民館

**対** ピアサポート(同じような経験を持つ人同士の支え合い)に興味がある市内に在住の精神障害のある人やその家族など

**定** 30人程度(全3回)

**持** 厚食、事前購入したテキスト(1、650円)

とき	内容
12/2(月)	リカバリーとピアサポート
12/9(月)	自分らしいコミュニケーション
12/16(月)	生かそう！それぞれの体験！

※時間はいずれも10:00~15:00です。内容は変更になる場合があります。

**問** **障害福祉課**☎775-5122・FAX776-8872

**里親入門講座**



**時** 11月9日(土)10~12時

**所** あげお富士住建ホール(文化センター)

**内** 里親制度の概要説明、里親の養育体験談、質疑応答など **対** 里親制度に関心のある人

**定** 40人(先着順)

**申** 11月6日(水)までに電話で

中央児童相談所里親推進担当へ ※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

**問** **県中央児童相談所里親推進担当**☎775-4152、**子ども家庭総合支援センター**☎783-

4964・FAX774-5342

**インターネット・ゲーム依存について知ろう**



日本で初めてインターネット依存治療を開始した久里浜医療センターの前園 真毅先生に、ゲームやインターネットとの付き合い方を学びます。

**時** 12月8日(日)13~15時

**所** あげお富士住建ホール(文化センター)

**定** 100人(先着順)

**申** 当日までに、こどもとおとなのあそびとたいわホームページからまたはメールで **問** (一社)こどもとおとなのあそびとたいわ asobitotawa.yoyaku@gmail.com、**教育センター**☎776-7600・FAX776-7604

**あげおイルミネーション**

上尾の冬の風物詩として親しまれている「あげおイルミネーション」を実施します。柔らかい光で、上尾の冬を温かく演出します。

**時** 11月16日(土)~令和7年1月

31日(金)17時~0時40分

**所** JR上尾駅自由通路・ペDESTリアンデッキ、JR北上尾駅東・西口駅前広場 ※点灯式を11月16日17時30分(消防音楽隊ミニコンサート/17時10分)実施します。

**問** **市観光協会**☎775-5917・FAX775-5024

**戸崎公園**

**イベント・キャンペーン**

●**県民の日市内小学生無料開放**

**時** 11月14日(木)受け付け/8時50分~15時

**所** 戸崎公園パークゴルフ場

**内** パークゴルフの無料開放(2ラウンドまで、道具の貸し出しあり)

**対** 市内に在住・在学の小中学生

●**秋の感謝キャンペーン**

**時** 11月30日(土)まで

**内** パークゴルフの利用料金(2ラウンド)が半額

**費** 一般(市内在住)/250円、(市外在住)/500円 **中学生以下**(市内在住)/120円、(市外在住)/250円

**問** **戸崎公園管理事務所**☎783-0577・FAX726-0380



## あげお・わんにゃんフェスタ2024

「しっぽの家族と幸せに」人とペットのより良い未来に向けて「ペットとのこれから」を考えてみませんか。

時 12月1日(日)11:16時

所 アリオ上尾(杏丁目北29-14)

内 動物愛護の啓発、ペット防災、猫譲渡会(11:15時)、犬猫グッズ販売会、動物愛護ポスター展示など

問 生活環境課 ☎775-16940  
☎775-19872



## 平方河岸歴史散歩

変わりゆく平方河岸の歴史を訪ねてみませんか。

時 11月26日(火)9時30分~12時

所 平方地区【集合】上尾丸山公園南口

費 50円

定 30人(先着順)

申 11月14日(木)までに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し

て、電話かファクスまたはメールで「あげおアップピーガイドの会歴史散歩係」へ

問 市観光協会 ☎775-15917

☎775-15024・☎info@

ageo-kankou.com

## キラリ「駅deほっと市」

時 11月30日(土)、12月7日(土)11:16時

所 JR上尾駅自由通路

内 観光協会推奨土産品などの販売 ※2日間の出店者は異なります。

問 市観光協会 ☎775-15917  
☎775-15024

## 障がい者

## ミニコママーケット

時 11月16日(土)10:15時

所 上尾シヨースンプラザ1階(谷津2-1-1)

内 障害者施設・団体による、パン・クッキー・まんじゅうなどの手作り食品や陶器・布製品などの手作り品、その他自主製品の販売

問 障害福祉課 ☎775-1531

5・☎776-18872



# あげおヒューマンライツミーティング21

～人権について考えるつどい～

人権男女共同参画課

☎775-5117・☎778-5112



【人権イメージキャラクター】  
人KEN まもる君(左)、人KEN あゆみちゃん(右)

時 12月7日(土)10:30~16:20 所 三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター)

※託児(無料、1歳以上の未就学児)を希望する人は、11月7日(木)から直接または電話で人権男女共同参画課へ

種類	とき	内容
ブース・コーナー	10:30~16:20	市男女共同参画推進センター・DV防止啓発ブース/国際交流協会ブース/じんけん読書・学習コーナー/人権啓発パネル展示コーナー
講演・講座	①11:00~ ②12:00~ ③13:00~ ④15:05~ ⑤13:30~14:10 ⑥13:30~15:00	①多文化共生について考えよう(国際交流協会) ②精神障害について語ろう(あげお福祉会) ③高齢者虐待について学ぼう(人権擁護委員会) ④災害・防災と男女共同参画(県男女共同参画推進センター) ⑤認知症キャラバンメイトミニ講座 ⑥ワークショップ「斉藤章佳先生と話そう」(彩の子ネットワーク) ※要予約。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
相談	①11:10~13:25 ②13:30~15:00	①マチカド保健室いきとこ(彩の子ネットワーク) 内性教育の展示と相談 ②特設人権相談所
上映	①13:30~ ②11:00~13:20、 14:20~16:00	①拉致問題について知ろう「めぐみへの誓い」 ②こどもから学べる人権啓発
体験・販売	①②10:30~15:30 ③10:30~16:00 ④11:00~15:30 ⑤11:10~11:40	①白バイ乗車体験 ※雨天・荒天時は中止です。 ②上尾串ぎょうぞキッチンカー ③障害者就労施設による製品販売・ワンコインハンドマッサージ・射的 ④アトリエコルト~駄菓子屋さんがやってくる!~ ⑤コミセン館長のおはなし会
発表	①10:30~11:00 ②13:00~ ③13:35~	①ミニコンサート(領家グリーンゲイブルズ) ②人権標語・人権作文表彰式 ※手話通訳があります。 ③ステージパフォーマンス(スペシャルオリンピックス日本・埼玉 チーム・ラブダンス、MIZUHO BATON、親子ダンスサークルRISE)

自警消防団特別点検

時 11月24日(日)9～12時(雨天時は表彰だけ)

所 市消防本部

内 勤続表彰・功労者感謝状の授与、服装規律の点検、小型ポンプの研修や消防用資機材の取り扱い訓練・点検など  
 問 警防課 75-1312・FAX 75-2230



「おおきくなったね!」  
 おおきくなってね!  
 子ども服交歓会



時 12月22日(日) 子どもが自分で選ぶ時間/①13時～13時40分 子ども服交歓会/②14時～14時45分 ③15時15分～16時 ※令和7年2月23日(祝)にも開催予定です。  
 所 あげお富士住建ホール(文化センター)  
 内 子どもが成長して小さくなった洋服を、次に着る子どもにつなげる子ども服の無料交換会 【提供サイズ】新生

児 160名

対 ①おおむね4歳以上の子ども ②③子どもと保護者

定 ①40人 ②③各70組(いずれも先着順)

申 12月15日(日)7時から交歓会ホームページで

■コンサート

時 12月22日10～12時

所 あげお富士住建ホール

内 「おおきくなったね!」コンサート  
 おおきくなってね!」コンサート

●ボランティア募集

時 ①倉庫から洋服を出す作業/12月7日(土)16～17時

②サイズ分け作業/12月8日(日)9時30分～12時、13～17時

③倉庫に洋服を戻す作業/12月8日17～18時 ④前日準備、設営、服の展示/12月21日(土)13時30分～18時 ⑤当日受け付け、子どものサポート

など/12月22日12時30分～18時 ※いずれも1時間から可能です。

所 ①②③彩の子ネットワーク事務所(本町2-13-8根貝戸団地1階) ④⑤あげお富士住建ホール

定 各10人程度

申 電話またはメールで彩の子

ネットワークへ

問 NPO法人彩の子ネットワーク 770-5272・FAX office@sainokonet、子ども

支援課 783-4962・FAX 774-5342

あげお子どもまつり

「くっ、ねる、あそぶ」

THE あそぶフェスタ!

時 11月3日(祝)11～15時(雨天中止)

所 こどもの城公園

内 森でハンモック、秘密基地、巨大オセロ、段ボール遊び&迷路づくり、模擬店、ステージなど

問 NPO法人あげお学童クラブの会 771-6945、青少年課 776-2488・FAX 776-2117

冬企画

〜雪を作って遊ぼう!〜

時 12月8日(日)13時～16時30分

所 青少年センター

内 重曹とコンディショナーを混ぜて雪を作る

対 市内に在住の小学生

費 200円

定 25人(応募者多数の場合は

抽選)

申 11月14日(休)まで(必着)に往復はがき(1家族1枚)に、講座名、氏名(ふりがな)、生年月日(西暦)、学年、性別、保護者氏名、住所、電話番号(携帯)を記入して、青少年課

(〒362-0037上町2-14-19)へ ※子どもだけの参加です。友達と一緒に当選の確約はできません。

問 青少年相談員協議会の比嘉

ageo.soudanin@gmail.com、青少年課 776-2488・FAX 776-2117

クリスマス会

折り紙で飾ろう

時 11月20日(水)13時30分～16時

所 三井金属あげおコミュニケーションセンター(コミュニティセンター)

内 折り紙でクリスマスの飾りを折る

対 市内に在住・在勤の人

費 500円

定 20人(応募者多数の場合は抽選)

申 往復はがきまたはファクスで、住所、電話番号、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号

号を記入し、11月13日(水)まで(必着)に上尾レクリエーション会の竹田(〒362-0071井戸木2-23-9)へ

問 上尾レクリエーション会の竹田 787-1349、スポーツ振興課 781-8112・FAX 775-6608

子育てサロン

クリスマスin児童館



主任児童委員や児童館の児童厚生員と一緒に手遊び・リズム遊び・ハンドベル・パネルシアターなどをして、クリスマスを楽しみます。

①アップーランド

時 12月4日(水)10～11時

②こどもの城

時 12月11日(水)10時～10時45分

①②共通

対 市内に在住の未就園児と保護者

定 各80組(先着順)

申 11月14日(水)9時から申し込みフォームで ※①②いずれかだけの参加です。

問 子ども支援課 783-4962・FAX 774-5342





## ボートレース戸田

県都市ボートレース企業団  
☎823-8711・☎823-8709

収益金は、  
都市基盤の整  
備などに利用  
されます。



ボートレース戸田  
ホームページ



あげおの秘境サクラソウ咲く  
里山で楽しい作業  
時 毎週(土)9～12時ごろ(小雨  
決行) ※11月2日(土)は3日  
祝に変更します。  
所 サクラソウトラスト地(領  
家)  
内 外来種除草などの管理作業  
費 200円  
持 飲み物、長靴、軍手、あれ  
ば観察用具  
申 各開催日の前日までに電話  
で上尾支部の小川へ  
問 小川☎781-0887、環境  
政策課☎775-6925・☎775-1  
9872

埼玉県生態系保護協会  
上尾支部の催し

## スポーツ情報

**ソフトバレーボール秋季大会** バレーボール連盟の大塚 ☎・☎778-8356・✉hotsuka@adate.plala.or.jp  
スポーツ振興課 ☎781-8112・☎775-6608

時 11月24日(日)10:00～(受け付け/9:00～) 所 市民体育館 内 ①男女混合(18歳以上の男女各2人) ②女子(18歳以上4人) ※①②ともに1チーム最低5人以上です。【組み合わせ】連盟が責任抽選を行い、試合当日に発表  
対 市内に在住・在勤・在学の人で編成されたチームまたは市近郊のソフトバレーボール愛好者で編成されたチーム 費 1チーム3,500円 申 11月14日(休)までに、ファクスまたはメールでチーム名、代表者名、住所、電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入し、バレーボール連盟の大塚へ ※スポーツ安全保険は各チームの責任で加入してください。

### スポ健Day

スポーツ振興課 ☎781-8112・☎775-6608

#### ●卓球教室

時 12月1日(日)9:00～ 所 平方公民館 内 親子向け卓球体験教室 対 市内に在住・在勤・在学の小学3～6年生とその保護者 定 8組16人(応募者多数の場合は抽選) 申 申込書(スポーツ振興課、平方公民館にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、11月20日(休)まで(必着)に直接または郵送、ファクスでスポーツ振興課(〒362-8501本町3-1-1)へ

#### ●ポールウォーキング体験

時 12月6日(金)14:00～(雨天中止) 所 大石公民館周辺 【集合】大石公民館 対 市内に在住・在勤の60歳以上の人 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 申 11月27日(休)まで(必着)に申込書(スポーツ振興課、大石公民館にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、直接か郵送、ファクスでスポーツ振興課(〒362-8501本町3-1-1)へ、または市ホームページから

### 上平公園ハートフルサッカー親子教室

上平公園管理事務所 ☎776-8986・☎776-3322

浦和レッズハートフルクラブのコーチングスタッフによる親子サッカー教室を開催します。元浦和レッズ選手などが楽しく教えるので、サッカー未経験者でも参加できます。

時 12月14日(土)13:30～15:30 所 UDトラックス上尾スタジアム 対 市内に在住の小学生と保護者 費 250円 定 56組112人(応募者多数の場合は抽選) 持 運動着、運動靴、サッカーボール、飲み物、タオル 申 往復はがき(1組1枚)に教室名、住所、子どもの氏名・学年・年齢・性別・サッカー歴、保護者の氏名・年齢・性別、電話番号を記入して、11月22日(金)まで(必着)に上平公園管理事務所(〒362-0003菅谷16)へ ※きょうだいで参加希望の場合は、1枚に連名で記入して下さい(連名は1人まで)。きょうだい以外での連名は受け付けできません。

### 上尾市民駅伝競走大会

スポーツ振興課 ☎781-8112・☎775-6608

時 令和7年2月9日(日) ※雨天・小雪決行(積雪・落雷の恐れがある場合は中止) 所 上尾運動公園陸上競技場周辺コース 対 市内に在住・在勤・在学の小学5年生以上 費 小・中学生/600円、その他/2,600円 ※1チーム(3人)の参加費用です。 申 申込書(スポーツ振興課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、12月20日(金)までに直接、スポーツ振興課へ(土)(日)祝を除く ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 三井金属あげおコミュニティセンター (コミュニティセンター)



所 〒362-0075 柏座4-2-3 電 775-0866 ・ 775-0868 ・ ageo.comisen.event@gmail.com

### ●あげおプラモ展2024

時 11月16日(土) ①プラモ作品展示会 時 10:00~16:30  
 内 一般公募で集まったプラスチック模型(プラモデル)やジオラマなどの作品展示 ②初心者プラモ制作教室 時 11:00~12:30 内 展示作品出展者の指導によるプラモデル制作体験 費 1人200円 ※別途制作するプラモデルの購入費が必要です。 定 12人(先着順) ③小型四駆模型コースで実走コーナー 時 10:30~15:30 内 あげおプラモ展内で購入し、その場で制作した小型四駆または持参した小型四駆の実走 費 1人100円 ④プラモ制作コーナー 時 10:00~16:00 内 あげおプラモ展内で購入したプラモデルをその場で制作 ※工具は貸し出します。 ⑤フリーマーケット 時 10:00~16:00 内 不要になったプラモデルの販売  
 ※③④は、混雑時に人数を制限することがあります。



### ●おためしコミセン

#### 「流行りの音楽でリフレッシュダンス」

コミセンで活動しているジャズダンスサークルの体験教室に参加してみませんか?

時 11月14日(木) 13:30~15:00 定 20人(先着順) 申 11月1日(金)~13日(水)に電話で三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター)へ

### ●新春コミセン寄席連動企画

#### 「講談で学ぶ!新札肖像の物語」

時 12月3日(火) 14:00~(開場/13:30) 内 令和7年1月19日(日)に開催する「新春コミセン寄席」に出演する上尾市ゆかりの講談師が、新札の肖像の人物「津田 梅子」「北里 柴三郎」らのストーリーを語る 【出演】神田 あおい、一龍齋 貞奈

●観覧券配布 時 配布中(満席になり次第終了) 所 三井金属あげおコミュニティセンター(コミュニティセンター) 定 350人(先着順) ※未就学児は入場できません。



## イコス上尾

所 〒362-0011 平塚951-2 電 772-1611 ・ 772-1614 ・ ecosageo.event@gmail.com



【臨時休館】11月12日(火)

### ●イコス上尾ウインターライブ出演者募集

イコス上尾ホールで開催するウインターライブの出演者を募集します。 時 ①令和7年1月25日(土) ②26日(日) 対 市内に在住・在勤・在学の個人またはメンバーを含むグループで①ドラムの使用を問わない ②ドラムがいるバンド編成のグループだけ ※ジャンルは問いません。 費 出演者1人につき1,000円 【出演時間】1組25分以内(準備・片付け含む) 定 各12組(応募者多数の場合は抽選) 申 申込書(イコス上尾、市役所1階総合案内、各支所・出張所・公民館にある、イコス上尾ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、11月19日(火)まで(必着)に直接か郵送またはファクス、メールでイコス上尾へ ※12月14日(土)に代表者会議を行います。

### ●B girls 2024 THE SHOW

時 12月22日(日) 16:00~(開場/15:30) 内 埼玉武蔵ヒートベアーズ公式チアリーダーB girlsによるパフォーマンスショー 【出演】B girls、ADS

●チケット販売 時 11月1日(金)~12月13日(金)オンラインチケットで販売 費 熱烈応援席(撮影権利、グッズ付き)/10,000円、ゴールド席(撮影権利付き)/5,000円、スタンダード席/3,000円 ※全席指定、小学生以下は無料です。



チケット購入はこちら

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象 費 費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定 定員 持 持ち物  
 申 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問 問い合わせ



上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・☎770-1102・✉s723100@city.ageo.lg.jp

### 上平公民館 作品展示発表会

上平公民館で活動している書道、水墨画、絵手紙、フラワーアレンジメント、水引工芸、手芸、陶芸、とんぼ玉、生け花の利用団体による作品展示会

時11月13日(水)～18日(月)9:00～22:00

### 上平公民館 音楽グループコンサート

上平公民館で活動する音楽グループによる合唱、オカリナ、ウクレレのコンサート

時11月16日(土)10:00～12:05 定100人

### フォークダンス体験教室

世界各地に伝わるフォークダンス(民族舞踊)について、それぞれの地域の特色ある音楽に合わせて楽しく学ぶ

時11月19日(火)10:00～11:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人(先着順) 申11月5日(火)9:00から電話またはメールで 持体育館シューズ

### 薬・サプリメント・健康

日本薬科大学と連携し、薬・サプリメント・食事についての正しい知識と理解を深め、毎日の健康管理に活かす知恵を学ぶ

時11月20日(水)・29日(金)14:00～15:30(全2回) 対市内に在住・在勤の人 定24人(先着順) 申11月5日(火)から電話またはメールで

### 睡眠と健康の知恵袋

より良い睡眠習慣を整え健康で充実した日々を過ごすために、睡眠についての正しい知識、良い睡眠をとるための方法を軽い運動を交えながら学ぶ

時12月3日(火)10:00～12:00 対市内に在住・在勤の人 定20人 持室内シューズ 申11月15日(金)までに往復はがきまたはメールで

### 食改コラボ料理教室 ～フレイル予防のための料理教室～

元気で健康的な生活を送るために必要な栄養について学び、バランスのよい料理を作る 【メニュー】玄米茶の枝豆ごはん、油揚げDE和風キッシュ、レンコンもちもちスープ、リンゴのユズかん

時12月12日(日)9:30～13:30 対市内に在住・在勤の人 費450円 定15人 申11月13日(水)までに往復はがきまたはメールで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948・☎721-4946・✉s723300@city.ageo.lg.jp

### 食改コラボ教室 ～糖尿病予防 おいしさとヘルシーのコラボレシピ～

市食生活改善推進員協議会原市地区とコラボして、糖尿病予防のために普段の食事にひと工夫した調理実習を行う

時12月13日(金)9:30～13:00 対市内に在住・在勤の人 費450円 定12人 申11月24日(日)までに往復はがきまたはメールで

## あげお富士住建ホール (文化センター)

☎〒362-0017二ツ宮750・☎774-2951・☎774-2955・✉info@ageo-ccc.jp

おぐらけい

### ●小椋佳「歌紡ぎの会」

余生のおまけに歌と語りで人生を顧みるひととき

時令和7年2月23日(祝)17:00～(開場/16:30)

●チケット販売 所あげお富士住建ホール 費6,600円 ※全席指定、未就学児は入場できません。

### ●島津 亜矢 歌怪獣襲来ツアー 2025

幼少の頃から数々のグランプリを手にした演歌の申し子。ステージでは演歌のみならず洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露します!

時令和7年3月22日(土)11:30～(開場/11:00)、15:30～(開場/15:00)

●チケット販売 時11月25日(月)9:00～(あげお富士住建ホール販売分だけ) 費8,000円 ※全席指定、未就学児は入場できません。※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。



暮らし・彩り・  
公民館

注意事項

応募者多数の場合は抽選です。講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生)を記入の上、申込日まで(必着)に各公民館へ ※往復はがきの場合は、1人(組)1枚に記入してください。 ※直接または電話は平日9:00~17:00だけ受け付けます。 ※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。

上尾公民館 〒362-0017 二ツ宮750 TEL775-0185・FAX776-7366・E723000@city.ageo.lg.jp

11月21日(木)・22日(金)は移動執務

業務は市役所6階602会議室(TEL775-9490〈生涯学習課を通しての連絡〉)で行います

埼玉の城館とその歴史 Part2

中世期以降、県内に数多く存在する城館の歴史文化を伝える。今回は前回紹介していない城館を解説

時11月26日(火)10:00~12:00 対市内に在住・在勤・在学の人 定40人 申11月13日(火)までにメールで

日本薬科大学 健康講座

【講師】高橋 徹(日本薬科大学教授) 1回目/食の栄養バランスとラテンダンスで健康になろう~フレイル予防基礎編~ 2回目/ラテンに乗りましょう!!~フレイル予防実践編~

時12月3・10日のいずれも(火)10:30~12:00(全2回) 対市内に在住・在勤・在学の人 定40人 申11月19日(火)までにメールで

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 TEL726-3446・FAX726-3991・E723200@city.ageo.lg.jp

平方公民館活動サークル作品展示・発表会

平方公民館で活動しているサークルによる作品展示会と、音楽や実技の発表会

時展示/11月11日(月)~17日(日)9:00~21:00 発表会/11月16日(土)9:00~14:30 持室内履き ※館内での飲食はできません。

レザークラフト~本革で作る私だけの小物~

皮革職人からレザークラフト独特の技法を習い、本革で2種類のオリジナル小物を作る

時11月22・29日のいずれも(金)13:30~15:30(全2回) 対市内に在住・在勤の人 費3,000円 定12人 申11月12日(火)までに往復はがきまたはメールで

日本人と忠臣蔵

人権の視点から「忠臣蔵」を映像研究家の解説とともに鑑賞する

時12月4日(水)13:30~16:00 対市内に在住・在勤・在学の人 定20人 申11月20日(水)までに往復はがきまたはメールで

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 TEL781-0892・FAX780-1113・E723500@city.ageo.lg.jp

大谷公民館サークル活動発表会

大谷公民館で活動している音楽・コーラス・歌・ダンスの団体による発表会

時11月30日(土)10:00~15:00 持室内履き ※館内での飲食はできません。

ホリデイ・ゴスペルコンサート~ノエルの響きと歌声~

ゴスペル音楽の豊かなハーモニーとパワフルな歌声に包まれながら、この時節ならではの音楽を楽しむ

時12月7日(土)13:30~14:30(開場/13:00) 対市内に在住・在勤・在学の人 定50人 申11月20日(火)までに市ホームページの応募フォームまたはメールか往復はがきで

冬を彩るスワッグ作り教室

長く飾れるアートフラワー(造花)で、お正月用アレンジもできるクリスマスのスワッグ(壁飾り)を作る

時12月10日(火)13:00~15:30 対市内に在住・在勤の人 費3,000円(11月18日(月)までに直接大谷公民館へ支払い) 定12人(先着順) 申11月5日(火)~18日に電話で

大石公民館 〒362-0063 小泉9-28-1 TEL726-6615・FAX726-6616・E723400@city.ageo.lg.jp

箸を作る~私だけの一膳~

箸の文化やマナーを学びながら、自分の手に合った箸を作る(親子での参加も可)

時12月1日(日)13:30~15:30 対市内に在住・在勤・在学の人 費1,650円 定20組 持筆記用具 申11月20日(火)までに往復はがきまたはメールで

時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ



おいでよ!  
**健康プラザわくわくランド**




〒西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657

健康プラザわくわくランドは、温水供給管の漏水により全館休館しています。現在、設備設計業者による調査が終了し、調査結果をもとに今後の対策を決定する予定です。再開予定は未定ですが、決まり次第ホームページでご案内します。



学べる・遊べる  
**自然学習館**



〒吉178 ☎780-1030・☎726-7901  
【開館時間】9:00~17:00

**天文科学教室**

●月に土星が隠れる土星食

☎12月8日(日)16:30~19:30 内18時19分から40分間発生する、月に土星が隠れる土星食の解説と観察 対中学生以上 定12人(先着順) 【服装】寒くない服装 申11月1日(金)から電話で



**年末もの作り教室**

●小型門松

☎12月22日(日)13:30~15:30 内自然学習館で管理している竹林のモウソウチクを使って小型門松を作る 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴、1家族1作品です。 費2,500円 定8人(先着順) 持帰り用の袋 【服装】作業しやすい服装 申11月1日(金)から電話で



●しめ飾り

☎12月27日(金)9:30~11:30 費1,000円 定12人(先着順) ※1家族1個、幼児は同席できません。 持帰り用の袋 【服装】作業しやすい服装 申11月1日(金)から電話で



**自然学習教室**

●マツボックリを学んで、ミニクリスマスツリーを作ろう

☎12月1日(日)9:30~12:00 所上尾丸山公園 内公園内を散策しながらマツボックリを採集し、ミニクリスマスツリーを作る 費500円 定8人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴 持帰り用の袋、雨具(雨天時) 【服装】活動しやすい服装 申11月1日(金)から電話で



**体験もの作り教室**

●オリジナルのクリスマス飾りを作ろう

☎12月7日(土)9:30~12:00 内ドングリとマツボックリを使ったミニツリーを作る 費500円 定8人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴 持帰り用の袋 【服装】作業しやすい服装 申11月1日(金)から電話で



**PICK UP**

**自然学習館まつり**

自然学習館は平成11年11月5日の開館から、ことしで25周年を迎えます。これを記念して、毎年恒例の上尾天文台一日公開と併せ、学習館ならではの催しを開催します。詳しくは、問い合わせてください。  
☎11月16日(土)9:30~19:00(天候不良の場合、17:00まで)



※自然観察会(自然学習教室開催日を除く(土)開催)、太陽の観察会(毎週(土)祝)、天体観望会(毎週(土))について、詳しくは自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車

**市役所ギャラリー**  
第15回いずみ洋画展 11月7日(木)~13日(水)10~16時(7日は12時から)  
花芸安達流 稲石雅隆特別企画展(生け花) 11月15日(金)~18日(月)10~17時(15日は15時から、18日は15時まで)  
高山会書道展 11月29日(金)~12月1日(日)10~17時 ※広報あけおし10月号に掲載した内容から日程が変更になりました。

**市民ギャラリー**  
第36回上尾フォトサロン「四季の彩り展」 11月7日(木)~13日(水)10~17時(7日は11時から、11日は16時まで)  
杉村光枝展 11月14日(木)~20日(水)10時30分~16時30分(14日は13時から、20日は13時まで)  
加藤利造・松澤忠男・油絵・水彩二人展 11月21日(木)~27日(水)10~17時(21日は13時から、27日は16時まで)  
関根とし子伝統工芸土記念作品と草木染仲間展 11月30日(土)~12月3日(火)10~17時

岡生涯学習課 ☎775-9496  
FAX 776-2250

ギャラリー  
ガイド  
11月7日~  
12月3日

**貸し出し** 図書・雑誌 冊数無制限2週間まで  
CD・DVDなど 3点以内2週間まで

●本館

【開館時間】9:00～19:00

【今月の休館日】11・18・25日のいずれも(月)

※休館日・開館時間は図書館ホームページを確認するか、図書館本館へ問い合わせてください。

上尾市図書館 所〒362-0037上町1-7-1  
TEL 773-8521・FAX 776-7330



図書館ホームページ

図書館エックス(旧ツイッター)

## 今月のTopics

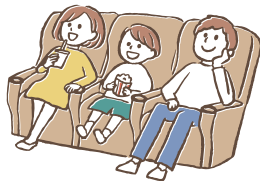
### 歴史民俗講座「新一万円札の顔 渋沢栄一」

時11月30日(土)13:30～15:00 内ことしから一万円札の顔となった渋沢 栄一について学ぶ 【講師】木村 遼之(県立歴史と民俗の博物館学芸員) 定36人(先着順)  
申11月1日(金)から電話で

### 日曜映画会

どなたでも楽しめる映画会を行います。

時11月10日(日)10:00～11:55、13:30～15:25  
内『ベトナムの風に吹かれて』 定各回60人(先着順)



### 健康講座withナクソス・ミュージック・ライブラリー

時11月19日(火)13:30～15:45 内メンタルヘルスを保つために役立つことや、精神安定効果のあるクラシックを中心とした音楽データベースの解説 【講師】福吉 優子(県立精神保健福祉センター)、萩生 哲郎(ナクソス・ジャパン(株)) 定20人(先着順) 申11月1日(金)から電話で

### 地域活動講座with朝日新聞クロスサーチ

時11月26日(火)13:30～15:45 内地域活動を始めするためのポイントやヒント、地域調べにも役立つ新聞記事データベースの解説 【講師】県共助社会づくり課職員、鈴木 真由美(朝日新聞社) 定20人(先着順) 申11月1日(金)から電話で

### ビジネス講座with日経テレコン

時12月3日(火)13:30～15:45 内創業サポートやビジネスデータベースの解説 【講師】森 尚子(株)フォレスト 経営代表取締役、中小企業診断士)、大西 由布(日経メディアマーケティング(株)) 定20人(先着順) 申11月1日(金)から電話で

## 月間予約ランキング

Ranking

令和6年9月

1	『赤と青のガウン』 ありき こじょう 著 PHP 研究所
2	『迷惑な終活』 うちだて 牧子 著 講談社
3	『京都ものがたりの道』 彬子女王 著 毎日新聞出版
4	『地面師たち』 新庄 耕 著 集英社 『たぶん私たち一生最強』 小林 早代子 著 新潮社 『透明な螺旋』 東野 圭吾 著 文藝春秋 『マザー』 乃南 あさ 著 講談社

### 子どもの読書活動支援センター

## あっぴい ぶっくる

子どもの読書活動支援センター 【開館時間】10:00～16:30  
所柏座4-3-8富士見小学校内 TEL・FAX 773-3711



あっぴいぶっくるのキャラクター「プッピー」

乳幼児・小学生の皆さん、イベントに参加するときは「読書パスポート」「えほんのきろく」を持ってきてね！スタンプを押すよ！



子どもの読書活動支援センター エックス(旧ツイッター)

### 子ども読書イベント～冬～

## 「カラーワイヤーでサンタクロースをつくろう」

柔らかいワイヤーをくるくる巻いて、ばねのように動くスプリングサンタを作ってみませんか？

時12月7日(土)10:00～12:00 所図書館本館 市内に在住の小学生(2年生以下は保護者同伴) 費500円 定12人(先着順) 申11月1日(金)から電話で子どもの読書活動支援センターへ



時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ



# みんなあつまれ いっしょにあそぼ!



## 児童館 アップーランド

児童館アップーランドは子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。

### のぞいてみよう!アップーランド ～にちようびのなかよしひろば～

寒さに負けない強い体を友達や家族と楽しみながらつくっていきましょう!!

親子で歌遊び、体操をします。お子さんも保護者の皆さんも動きやすい服装で来てくださいね。

📅12月8日(日)11:00～11:30 📍未就学児と保護者



📍所 本町6-11-25  
☎️ 779-7030 📠 772-7972

🕒開館時間 9:00～18:00

📅11月の休館日

19日(火)



アップーランド  
ホームページ

## 児童館 こどもの城

児童館こどもの城は子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。

### のぞいてみよう!こどもの城 ～にこにこアップ～

体操、かけっこ、リズム遊びなどを楽しみます。みんなでたくさん体を動かしましょう。

📅11月19日(火)11:00～11:30 📍2歳以上の未就園児

👥25組(先着順)



📍所 今泉3-18-1

☎️ 783-0888 📠 781-4466

🕒開館時間 9:00～18:00

📅11月の休館日

14日(木)、28日(木)



こどもの城  
ホームページ

## 子育て支援センター ももっころム

0～3歳くらいの子どもたちが保護者と一緒に自由に遊べるお部屋です。お気軽に遊びに来てください。

### Welcome上尾

📅11月16日(土)10:00～11:30 📍所 上尾西保育所  
📍子育て情報  
の交換と参加者同士の交流  
📍転入して子育てをしている  
保護者と乳幼児  
👥12組(先着順)  
📅11月1日(金)13:00から直接  
または電話で子育て支援センターへ



📍所 春日2-20-3 ☎️ 778-2008 📠 777-5804

📍未就学児と保護者

🕒開館日 (月)～(土) 9:00～16:30 (12:00～13:00を除く)

●各催しの申し込み

※催しにより申し込み方法が違います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

Web予約/各講座の2週間前の9:00から

電話予約/1日(金) 9:00から(直接も可)



Web予約

## 地域で応援! 子育て拠点

0～3歳の子どもと保護者を対象にした子育て支援拠点施設を毎月紹介します。



市内の子育て拠点の一覧はこちらからご覧ください。

## 子育てサロン

主任児童委員が中心となって、親子で一緒に楽しく体を動かし、歌や手遊びをしたり、制作やおもちゃで遊んだりする交流の場です。保健師による身体測定や育児・発達の相談、家庭児童相談員による子育ての相談もできます。

📅第1・3(水)10:00～11:30 📍所 あげお富士住建ホール(文化センター)  
📍市子育てサロン申し込みサイトから

☎️783-4962 📠774-5342



子育てサロン  
申し込み





11/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</li> <li>も 1歳から1歳8か月までのひろば 9:00~11:40 園1歳~1歳8か月児</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア セロファンで作る工作、造形の部屋 14:30~15:30 園小学生 定7人 申11/5(火)から直接または電話</li> <li>□ 体験トランポリン教室 9:20~11:45 園3歳児~小学生 定42人 申9:05から整理券を配布</li> <li>□ こど城ミーティング 14:30~15:30 園市内に在住の小学3年生以上</li> <li>も Welcome上尾 10:00~11:30 所上尾西保育所 園・定・申30ページ参照</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア シュッポの部屋 14:00~16:00 園乳幼児・小学生 定混雑時だけ制限</li> <li>□ わくわく工作 10:30~11:30、14:30~15:30 園市内に在住の3歳児以上 定各12組</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ にこにこアップ 11:00~11:30 園・定30ページ参照</li> <li>□ でんしゃで遊ぼう 14:00~15:00 園1歳以上の未就学児</li> <li>も 保育所であそぼう 9:45~10:45 所群吉保育所 園1歳6か月~3歳児 定5組 申子育て支援センター</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なわとびの日 15:30~17:00 園小学生</li> <li>□ やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30</li> <li>も 7か月からの赤ちゃんの日 9:30~11:30 園7~11か月児 定18組 申Web予約</li> <li>も 保育所であそぼう 9:45~10:45 所大谷保育所 園1歳6か月~3歳児 定3組 申子育て支援センター</li> <li>も 園庭開放 10:00~11:00 所①原市保育所 ②小敷谷保育所 園①1~3歳児 ②1歳6か月~3歳児 定①5組 ②3組 申子育て支援センター</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア にこにこひろば 10:30~11:10 園市内に在住の2歳児と保護者 申11/5(火)から直接または電話</li> <li>□ ちびちゃんの音あそび 11:00~11:30 園未就園児 定20組</li> <li>□ バドミントンの日 16:00~17:00 園小学3年生以上</li> <li>も はいはいたいむ 10:00~11:00 園1歳~1歳3か月児 定12組 申Web予約</li> <li>も 保育所であそぼう 9:45~10:45 所原市南保育所 園1歳6か月~3歳児 定3組 申子育て支援センター</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 体験トランポリン教室 9:15~12:00 園3歳児~小学生 定42人 申当日整理券を配布</li> <li>ア おりがみひろば 14:00~15:00 園幼児・小学生</li> <li>□ 昔あそび 14:00~15:00</li> </ul>
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア おもちゃの病院 13:00~15:00</li> <li>ア おにんぎょう遊びの部屋 14:00~16:00 園幼児・小学生 定混雑時だけ制限</li> <li>□ 将棋教室 14:00~15:30 園市内に在住の小学生以上 定12人 申11/1(金)から直接または電話で</li> </ul>
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 園小学3年生以上</li> <li>も 1歳9か月からのひろば 9:00~11:40 園1歳9か月以上の未就学児</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア のびのびアートの日 10:00~10:40 園市内に在住の2歳児以上 定10人 申11/5(火)から直接または電話</li> <li>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</li> <li>□ おはなしの城 11:00~11:30</li> <li>も ももっこオンライン 15:00~15:30 申市ホームページから</li> <li>ア なわとびの日 15:30~17:00 園小学生</li> <li>も みんなのおはなし 9:30~10:00</li> </ul>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>も 0歳ひろば ①13:30~14:45 ②14:55~16:10 園①6か月児まで ②7~11か月児</li> <li>も 保育所であそぼう 9:45~10:45 所①上尾西保育所 ②緑丘保育所 園①1歳6か月~3歳児 ②1~3歳児 定各5組 申子育て支援センター</li> </ul>
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア わんぱくひろば 11:10~11:50 園市内に在住の3歳児と保護者 申11/5(火)から直接または電話</li> </ul>
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</li> <li>□ クリスマスイルミネーション点灯式 16:20~17:00</li> <li>も 幼児食のおはなし 10:00~11:00 定12組 申Web予約</li> </ul>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なわとび大会 15:00~16:00 園小学生</li> </ul>

12/1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア アップーランド 15:00~16:00 園小学生</li> <li>□ ジュニアチャレンジ 15:00~16:00 園小学生~18歳</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア よちよちの部屋 10:00~11:00 園0歳~1歳6か月児</li> <li>ア のびのびアートの日 10:00~10:40 園市内に在住の2歳児以上 定10人 申11/5(火)から直接または電話</li> <li>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</li> <li>□ にこにこルーム 11:00~11:30 園0歳児 定15組</li> <li>も 園庭開放 10:00~11:00 所大谷保育所 園1歳6か月~3歳児 定3組 申子育て支援センター</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 子育てサロンクリスマスin児童館 10:00~11:00 園・定・申23ページ参照</li> <li>も 6か月までの赤ちゃんの日 9:30~11:30 園6か月児まで 定18組 申Web予約</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア よちよちひろば 10:30~11:30 園市内に在住の0歳児と保護者 申11/5(火)から直接または電話</li> <li>□ ちびちゃんの美術あそび 10:30~11:30 園未就園児 定24組</li> <li>□ バドミントンの日 16:00~17:00 園小学3年生以上</li> <li>も こころたいむ 10:00~11:00 園9~11か月児 定12組 申Web予約</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア ビデオ上映会 11:00~、14:00~ 園乳幼児・小学生</li> <li>ア レクゲームの日 14:00~15:00 園小学生</li> <li>□ おはなし会 14:00~14:30</li> <li>も ももっこ広場 10:00~11:00 所大石公民館 園1歳以上の未就学児 定25組 申子育て支援センター</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 園30ページ参照</li> <li>ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 園乳幼児・小学生 定混雑時だけ制限</li> <li>□ おもちゃの病院 13:00~15:00</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 園小学3年生以上</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 昔あそびの日 16:00~17:00</li> <li>□ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内に在住の1歳児 定20組</li> <li>も 園庭開放 10:00~11:00 所原市南保育所 園1歳6か月~3歳児 定4組 申子育て支援センター</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30</li> <li>□ 子育てサロンクリスマスin児童館 10:00~10:45 園・定・申23ページ参照</li> <li>も みんなのおはなし 9:30~10:00</li> <li>も 0歳ひろば ①13:30~14:45 ②14:55~16:10 園①6か月児まで ②7~11か月児</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア のびのびひろば 10:30~11:10 園市内に在住の1歳児と保護者 申12/5(火)から直接または電話</li> <li>も はじめましてたいむ 10:00~11:00 園3~8か月児 定12組 申Web予約</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</li> <li>も 1歳から1歳8か月までのひろば 9:00~11:40 園1歳~1歳8か月児</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>ア 体験トランポリン教室 9:15~12:00 園3歳児~小学生 定42人 申当日整理券を配布</li> <li>□ キッズ工作 14:00~15:30 園市内に在住の小学生以上 定20人</li> </ul>



# いっしょに健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188  
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## 「あげお健康+」 アプリ登録会

時・所下表のとおり(時間はいずれも10:00~11:30) ㊦あげお健康+の登録・操作の補助・体組成測定

とき	ところ
11/27(水)	大石公民館
12/2(月)	原市公民館
12/3(火)	平方支所
12/4(水)	大谷公民館
12/6(金)	尾山台団地自治会みんなの広場
12/9(月)	上平公民館
12/13(金)	上尾公民館



登録はこちら



### 「あげお健康+」第3弾! 歩数対抗戦 VS 美里町!

美里町の健康仲間たちとアプリ上でパリのコースを巡りながら、歩数を競い合います。ぜひ家族やお友達を誘って、楽しくウォーキングラリーに参加し、みんなでゴールを目指しましょう!

上尾市が勝てばさらにポイントが獲得できます!

時 12月1日(日)~31日(火)

## 「いい歯の日」 パネル展

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、歯と口の健康づくりに関するパネル展を開催します。生涯にわたって健康な生活を送るためにも、歯と口の健康を保つことを意識しましょう。

時 11月27日(水)~12月3日(火) 所 丸広百貨店上尾店(宮本町1-1)

㊦市内小学校児童のポスター展示

## 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種 実施医療機関一覧

時令和7年1月31日(金)まで ※期間中に1人1回です。 ㊦市内に住民登録のある次の①②のいずれかに該当する人 ①接種当日に満65歳以上 ②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり身体障害者手帳1級程度と判断される 費3,300円 ※接種券はありません。各自で医療機関へ予約し、接種してください。

東側地域		
	実施医療機関名	電話番号 所在地
上尾地区(東側)	上尾アーバンクリニック	778-1929 緑丘3-5-28シンワ緑丘ビル1F
	上尾胃腸科外科医院	771-6553 上町2-13-3
	あげお東口内科	771-3322 宮本町2-1 アリコペール上尾サロン館1F
	上尾二ツ宮クリニック	773-4994 ニツ宮954-1
	池田医院	771-0227 本町3-8-15
	今村整形外科・外科	774-8331 栄町1-14
	榎本クリニック	771-1610 緑丘1-9-5
	かしの木内科小児科クリニック	770-2211 上尾村453-7
	かるがも上尾クリニック	782-8287 愛宕3-8-1 イオンモール上尾 2F
	三和クリニック	777-3080 上町2-2-23 三和ビル2F
	たまき整形外科・内科	775-1433 上尾下973-23
	西村ハートクリニック	778-2526 宮本町3-2-202
	はら内科クリニック	771-0008 愛宕1-28-18
	福島医院	775-3111 愛宕2-18-25
	藤村病院	776-1111 仲町1-8-33
前田内科医院	774-5110 本町4-9-14	
原市地区	しばさき内科クリニック …※	721-0510 原市2381-3
	清水内科医院	721-5881 瓦葺2670
	沼南ハートクリニック	884-8781 原市2251-1
	吉岡医院	720-7100 原市431-3
上平地区	わたなベクリニック	724-0611 原市2387-2
	あげお在宅医療クリニック	783-5801 上20-8
	伊藤内科医院	771-1470 上1572-1
	江口医院	772-3772 須ヶ谷1-76-5
	江原医院	773-8686 上1148-2
	上平ファミリークリニック	778-2332 菅谷266-3
	北上尾クリニック	779-2111 上144-2
大谷地区	武重外科整形外科	775-0001 上282-1
	幹クリニック	774-4877 上平中央1-19-10

西側地域		
	実施医療機関名	電話番号 所在地
上尾地区(西側)	上尾ハートクリニック	871-7348 春日1-4-22
	大森敏秀胃腸科クリニック	778-4567 柏座2-8-2 柏葉ビル1F
	かすが耳鼻咽喉科医院	777-3051 春日1-36-35
	上平内科クリニック	778-0070 春日2-24-1
	かわむらハートクリニック	770-1670 柏座2-4-33 武蔵野アネックスビル2F
	さいとうハートクリニック	779-3851 春日1-45-6
	まつもと糖尿病クリニック…※	080-797-8569 柏座2-4-28 1F
	上尾内科循環器科	781-9122 平方4138
	上尾ふれあいクリニック	726-0435 平方4277-5
	鰯坂医院	725-2029 平方2685
平方地区	牛山医院	871-6767 上野230-1
	あげお第一診療所	726-2765 小敷谷845-1 西上尾第一団地2-38-102
	上尾ふじなみ診療所	787-7722 藤波3-303-2
	石橋内科クリニック	783-1484 中分1-1-6
	榎本医院	725-1651 中分1-28-7
	かとう泌尿器科クリニック	782-1188 中分1-27-9
	こいずみクリニック	780-6665 小泉2-7-19
	西上尾第二団地診療所	725-2367 小敷谷77-1 西上尾第二団地3-1-101
	松本内科医院	775-6351 浅間台3-28-11
	村田内科胃腸科医院	773-0223 浅間台4-3-6
大谷地区	上尾中央第二病院	781-1101 地頭方421-1
	こぐち内科呼吸器クリニック	781-5911 壺丁目東37-10
	小山内科医院	783-1122 向山1-60-12
	松沢医院	776-0555 西宮下4-335-1
	山口クリニック	726-3309 向山2-8-12
山中内科クリニック	783-1151 川13-1-4	

※…原則、通院中または接種歴のある人のみ

## 事業スケジュール

各事業について詳しくは、『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。  
『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、各支所・出張所にあります。



健康カレンダー



### 母子保健 東保健センター

- **フッ素塗布** 11月20日(水)13:15~14:00 所西保健センター 費1,430円
- **にこにこ健康相談会** 11月21日(木)、12月18日(水)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 11月25日(月)9:00~10:00
- **離乳食教室初期** 12月5日(木)10:00~11:10、13:30~14:40
- **離乳食教室中期** 12月10日(火)10:00~11:10
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 12月10日(火)13:00~15:15 ☎070-3131-7256
- **産後カフェ** 12月12日(木)10:00~11:30
- **パパママ教室(土曜日コース)** 12月21日(土)9:15~10:30、11:00~12:15

- ☎ 電話予約
- 📄 Web予約

Web予約は  
こちらから



### 成人・精神保健 西保健センター

- **運動教室(理学療法士による姿勢改善ピラティス)** 11月28日(日)10:15~11:30 所東保健センター 費40~64歳で運動習慣を付けたい人 定10人
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月28日(日)13:15~15:00 定3人(先着順)
- **心理士によるこころの悩み相談** 12月9日(月)9:10~11:30 定2人(先着順)
- **ピアサロン** 12月10日(火)13:30~15:00 所自死遺族
- **女性のための体幹・骨盤エクササイズ(プレ更年期コース)** 12月21日(土)10:00~12:00 所東保健センター 費35~45歳前後 定12人
- **各種検診** 11月まで(集団検診は12月の指定日まで) ※予約空き状況など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

#### いのちのオンライン相談

所市内に在住・在勤・在学の人  
(Web窓口)

時毎日24時間

所相談フォームに入力して送信

(LINE窓口)

時毎週(火)15:00~17:00、毎週(月)21:45~22:45(祝を除く)

所LINEでID(soudan1@ageokenko1)を追加してトークを送信



## 平日夜間・休日診療

感染症予防対策のため、診療当日に予約してください。

### ● 平日夜間及び休日急患診療所

所緑丘2-1-27東保健センター3階 ☎774-2661・☎772-1353

診療名	診察日	受付時間
小児科・内科	(月)~(金) (祝を除く)	20:00 ~ 21:30
小児科・内科・外科	(日)・(祝)	9:00 ~ 11:30
		13:00 ~ 15:30

急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

### ● 産科 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

11/3・23	ナヤマレディースクリニク	☎771-0002・☎771-3922
11/4・24	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
11/10	葵ウイメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771
11/17	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

医療機関を受診  
するか迷った時

埼玉県 AI 救急相談



埼玉県救急電話相談 ☎毎日24時間 ☎#7119 ☎048-824-4199

## 今月の健康 No.516

### 慢性腎臓病 (CKD)

日本人の8人に1人が発症するといわれる慢性腎臓病(CKD)は、血液中の老廃物を取り除く働きを持つ腎臓の機能が正常の60%以下に低下するか、たんぱく尿が持続する状態を指します。重度になるまで自覚症状がなく、次第にむくみ、倦怠感、だるさ、食欲低下、吐き気などが出現するようになり、脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がり、進行すると慢性腎不全となり、人工透析や腎移植を要する状態になります。しかし、CKDは高血圧、糖尿病、脂質異常症などを適切に管理し、①⑥のように生活スタイルを見直すことで、予防が可能な病気です。

① **血圧** / 高血圧を指摘されたら、食事運動療法に加え、適切なコントロール治療を受けてください。内服を先延ばしにすることで、CKDのリスクが増加します。塩分摂取量を減らし、80mmHg未満、尿たんぱくが多い人は125/75mm130のHg未満を目指しましょう。

② **血糖** / 糖尿病を指摘されたら、HbA1c(過去1~2カ月間の血糖の状態)7%未満を目指しましょう。血糖のチェックに加え、微量アルブミン、GFR(糸球体濾過量)、クレアチニンなども定期的に検査しましょう。

③ **脂質** / LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪に加え、レムナントコレステロールも重要です。LDL120mg/dL未満、可能であれば100mg/dL未満を目指しましょう。

④ **運動** / 1日30分程度の有酸素運動で尿たんぱくが減少し、生活習慣病を改善することがあるといわれています。運動習慣を身に付けましょう。

⑤ **体重** / 摂取エネルギーの減量、消費エネルギーの増量のため、食事制限、運動習慣の確立は重要です。BMI(体格指数) || 体重(キログラム) ÷ (身長(メートル) × 身長(メートル))を目安に肥満を防止しましょう。

⑥ **適量飲酒、禁煙** / 過量飲酒は血管収縮、血圧上昇を招きます。喫煙は容量依存的に腎血管を傷害します。禁煙することをお勧めします。

榎本クリニック 榎本 信行



# 12月の相談

※全ての相談は28日(土)～31日(火)を除く

Inquiry Counter

<b>市民相談</b> 相続、離婚相談など	(土)日祝を除く毎日 8:30～12:00 13:00～17:00 11日(水)、20日(金)、25日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00 (1回の相談は25分)	
<b>弁護士相談</b> 事前予約 相続、離婚、契約、調停・訴訟手続きなど	5日(木) 13:00～15:30 (1回の相談は30分)	
<b>司法書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、成年後見手続きなど	4日(水)、18日(水) 10:00～15:00 (1回の相談は35分)	
<b>税理士相談</b> 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	17日(火) 13:00～16:00 (1回の相談は30分)	
<b>行政書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど	3日(火) 13:00～16:00 (1回の相談は25分)	
<b>不動産相談</b> 事前予約 不動産の売買・賃貸など	3日(火) 10:00～12:00	
<b>行政相談</b> 事前予約 国の行政事務についての要望や苦情	13日(金) 13:00～15:00	
<b>住宅増改築・修繕相談</b> 住宅の増改築・修繕	10日(火) 13:15～15:15 (1回の相談は30分)	
<b>土地家屋調査士相談</b> 事前予約 土地境界調査・測量・分筆・合筆・地目変更や建物の表示に関する登記など	<b>市民相談室</b> (市役所第三別館 1階) ※事前予約は、各相談日の1カ月前から受け付けます。受け付け開始日、(土)日祝などに当たる場合はその直前の平日になります。 ☎775-4643 ☎775-0007 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	
<b>暴力追放相談</b> 事前予約 暴力団対策の相談	(土)日祝を除く毎日 8:30～12:00 13:00～17:00	
<b>交通防犯課</b> (市役所 4階) ☎775-5138 ☎775-9927 ㊟s209000@city.ageo.lg.jp	<b>女性のための相談</b> 事前予約 自分自身の生き方、夫や家族との関係、夫や恋人からの暴力などで悩んでいる女性のための相談 10:00～12:00 13:00～15:00 (1回の相談は50分)	
<b>女性のための法律相談</b> 事前予約 離婚、夫や恋人からの暴力など法律の問題で悩んでいる女性のための女性弁護士による法律相談	17日(火) 13:00～16:00 (1回の相談は30分)	
<b>女性の悩み電話相談</b> 性的な被害、家庭の状況など	(土)日祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00 (初回50分、2回目以降30分)	
<b>DV 電話相談</b> 配偶者からの暴力(ドメスティック・バイオレンス)に関する相談(性別不問)	(土)日祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00	
<b>男女共同参画推進センター</b> (市役所第三別館 1階) ☎778-5110 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	<b>人権相談</b> 差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性的少数者(LGBTQ)などの人権問題 24日(火) 10:00～12:00 13:00～15:00	
<b>市役所 7階大会議室</b> ☎人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	<b>外国人市民のための相談 (ハローコーナー)</b> 外国人市民の生活情報の提供や相談など ①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語 ※ベトナム語はメールで相談できます。 ① 9:00～12:00 ② 13:00～16:00	
<b>市民相談室</b> (市役所第三別館 1階) ☎市民協働推進課 ☎775-4597 ☎775-0007 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	<b>消費生活相談 (事業者は除く)</b> 架空請求(メール・郵送)、クーリング・オフ、契約トラブルなどの消費生活について個人の相談、多重債務相談 (土)日祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00	
<b>消費生活センター</b> (市役所別館(青少年センター)2階) ☎775-0801(相談専用電話) ☎775-0800 ☎776-4600 ㊟s252000@city.ageo.lg.jp	<b>内職相談</b> 内職の相談・紹介、求人受理、就業情報の提供など (土)日祝を除く毎日 8:30～17:00	
	<b>一般職業相談</b> 若年者から高齢者までの職業相談・紹介、求人の受理、求人情報の提供など (土)日祝を除く毎日 10:00～17:00	
	<b>ふるさとハローワーク</b> (JR上尾駅東口プラザ館4階ワークプラザあげお) ☎773-3500	
	<b>国民年金相談</b> ※相談内容によっては年金事務所を案内することもあります。 (土)日祝を除く毎日 9:00～12:00 13:00～16:00	
	<b>保険年金課</b> (市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827 ㊟s205500@city.ageo.lg.jp	

<b>心配ごと相談</b> 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護など	(土)日祝を除く毎日 9:00～12:00 13:00～17:00	
<b>社会福祉協議会 仮事務所</b> (上尾保育所 2階) ☎773-7155 ☎772-8647	<b>発達相談</b> 子どもの発達の心配や育児の悩み	
<b>運動発達訓練・相談</b> 事前予約 運動機能の発達に不安や課題のある乳幼児の個別訓練・相談(小・中学生も対象)	(土)日祝を除く毎日 8:30～12:00 13:00～17:00	
<b>言語発達訓練・相談</b> 事前予約 言葉の発達に不安や課題のある幼児の個別訓練・相談(おおむね3歳～未就学児)	<b>発達支援相談センター</b> (AGECOCO内) ☎725-3373 ☎725-2971 ㊟s172500@city.ageo.lg.jp	
<b>家庭児童相談</b> 18歳未満の子どもについての相談	(土)日祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00	
<b>子ども家庭総合支援センター</b> (市役所5階) ☎家庭児童相談室 ☎776-6164 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	<b>子育て・ひきこもり相談</b> 事前予約 ①子育て相談(子育て全般、子どもの発達、虐待など) ②ひきこもり相談(ニート、ひきこもり、不登校など) (1回の相談は50分)	
<b>子ども家庭総合支援センター</b> (市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	<b>少年相談</b> 青少年の悩み事(家庭・学校での問題、交友関係、非行など)の相談 (土)日祝を除く毎日 9:00～12:00 13:00～16:00	
<b>少年愛護センター</b> (市役所別館(青少年センター)2階) ☎0800-800-4188(フリーダイヤル) ☎048-775-8718(携帯電話) ☎775-1444 ☎776-2117 ㊟s106000@city.ageo.lg.jp	<b>いじめ相談</b> いじめに関する相談(電話) (土)日祝を除く毎日 10:00～17:00	
<b>子ども・いじめホットライン・ホットメール</b> ☎0120-556-290(フリーダイヤル) ㊟556soudan@city.ageo.lg.jp	<b>就学相談</b> 事前予約 障害のある、または発達に不安のある幼児・児童・生徒の就学 (土)日祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～17:00	
<b>教育相談</b> 事前予約 不登校、子どもの性格・行動、知的発達、言葉について、学業など(電話・来所いづれも可)	(土)日祝を除く毎日 16:30まで	<b>教育センター</b> (市役所別館(青少年センター)1階) ☎776-7600 ☎776-7604
<b>商工課</b> (プラザ 22内) ☎777-4441	<b>内職相談</b> 内職の相談・紹介、求人受理、就業情報の提供など (土)日祝を除く毎日 8:30～17:00	
<b>一般職業相談</b> 若年者から高齢者までの職業相談・紹介、求人の受理、求人情報の提供など (土)日祝を除く毎日 10:00～17:00	<b>ふるさとハローワーク</b> (JR上尾駅東口プラザ館4階ワークプラザあげお) ☎773-3500	
<b>国民年金相談</b> ※相談内容によっては年金事務所を案内することもあります。 (土)日祝を除く毎日 9:00～12:00 13:00～16:00	<b>保険年金課</b> (市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827 ㊟s205500@city.ageo.lg.jp	



## 外国語情報コーナー

今月は「あげお産業祭」(4・5ページ参照)と「新入学児童生徒学用品費の入学前支給」(7ページ参照)と「くらしフェスタ上尾消費生活展」(19ページ参照)です。 ※タイトル・内容は一部要約してあります。 ※外国人市民のための相談(ハローコーナー)は34ページを見てください。

AGEO City  
official website



### English

英語

#### Ageo Sangyo Sai (Ageo Industry Festival)

When: November 9 (Sat) and 10 (Sun) 10:00 a.m. ~ 3:30 p.m. Where: City Gym and Yurigaoka. Program: "Ageo Sangyo Sai" consists of Agri Festa, Ageo Kogyo Fair and Ageo Matsuri. This festival will feature locally produced goods and various events.

Shoko-ka Tel 777-4441 / Fax 775-5024

Nosei-ka Tel 775-7384 / Fax 775-9872

Ageoshi Kanko-kyokai Tel 775-5917 / Fax 775-5024

#### Provision of Assistance for Educational Expenses before Entering Schools

While assistance for educational expenses is usually provided during the school year, assistance for school supplies exclusively for new 1<sup>st</sup> and 7<sup>th</sup> graders will be provided before school begins (around the end of February).

**New 1<sup>st</sup> graders:** Assistance is available to parents/guardians living in Ageo as of February 1(Fri), 2025, whose children will enter a city-run elementary school in April, 2025, and who have difficulty in paying for school supplies.

**New 7<sup>th</sup> graders:** Assistance is available to parents/guardians living in Ageo as of February 1, 2025, who received assistance for educational expenses for the school year of 2024, and whose children will enter either city-run, national, or prefectural junior high school, in April, 2025. → Gakumu-ka Tel. 775-9604 / Fax 775-5633

#### Kurashi Festa Ageo Shohiseikatsu-ten (Living Festa Ageo Consumers' Affairs Exhibition)

When: November 23 (Sat. national holiday) and 24 (Sun) 10:30 a.m. ~ 4:00 p.m. Where: Ario Ageo (Ichome kita 29-14). Program: Panel exhibition of useful life information, a quiz rally, hands-on experience section, selling of handmade products and outdoor events. (Selling of products and outdoor events will be held only on November 23.)

Shohi Seikatsu center Tel 775-0800 / Fax 776-4600

#### For more information

Please contact Shimin-kyodo-suishin-ka (in English or Japanese) at 775-4597 (fax 775-0007) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held on every Monday (excluding national holidays and days that the City Hall is closed), 9:00 a.m. ~ noon. Hello Corner publishes a monthly newsletter called "Hello Corner News" to inform non-Japanese residents of events in Ageo and tips on living in the city. It is posted on Ageo City website.

### Português

ポルトガル語

#### AGEO SANGYO SAI (Feira Industrial, Comercial e Agrícola de Ageo)

Data: 9 (sábado) e 10 (domingo) de novembro, 10h00~15h30. Local: Shimin Taiiku Kan e Yurigaoka Koen. Programação: O Ageo Sangyo Sai agrupa 3 grandes festivais de nossa cidade onde poderão ser vistos e adquiridos produtos agrícolas e industriais especiais de Ageo.

Shoko-ka Tel 777-4441 / Fax 775-5024

Nosei-ka Tel 775-7384 / Fax 775-9872

Ageoshi Kanko-kyokai Tel 775-5917 / Fax 775-5024

#### Ajuda para Ingresso Escolar para Alunos do Primário e Ginásio

Este benefício é aplicado para crianças

ou estudantes que entrarão para o primeiro ano escolar (pagamento feito em final de fevereiro). Para alunos que entrarão na 1<sup>a</sup> série do primário: famílias com crianças que na data de 1<sup>o</sup> de fevereiro de 2025 tenham registro na cidade de Ageo e que em abril do mesmo ano irão cursar a 1<sup>a</sup> série da escola primária pública de Ageo e que estejam com dificuldades para fazer o pagamento das despesas escolares. Para alunos que entrarão na 1<sup>a</sup> série do ginásio: famílias com crianças que na data de 1<sup>o</sup> de fevereiro de 2025 tenham registro na cidade de Ageo e que em 2024 já estejam sendo beneficiadas com a ajuda escolar e que em abril de 2025 irão cursar a 1<sup>a</sup> série do ginásio da escola pública de Ageo, da província ou do país.

→GAKUMUKA (Seção de Assuntos Escolares) Tel.775-9604 / Fax 775-5633

#### EXPOSIÇÃO DE CONSUMO DE AGEO

Data: 23 (sábado, feriado nacional) e 24 (domingo) de novembro, 10h30~16h00. Local: Ario Ageo (Ichome kita 29-14). Programação: exposição de produtos e informações úteis para a vida cotidiana, "Quiz rally", canto de experiência, venda de produtos artesanais e outros. Vendas de produtos e eventos ao ar livre somente no dia 23.

Shohi Seikatsu centro Tel 775-0800 / Fax 776-4600

#### Para maiores informações

Favor contactar Shimin-kyodo-suishin-Ka (inglês/japonês) tel 775-4597/fax 775-0007 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para residentes estrangeiros em português). Consultas na todas segundas feiras do mês (excetuando-se feriados nacionais e folga da prefeitura), de 13h00~16h00. A Hello Corner também publica mensalmente o informativo "Hello Corner News" em língua estrangeira onde poderão ser encontrados informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo.

### Español

スペイン語

#### Ageo Sangyosai (Feria Industrial, Comercial y Agrícola de Ageo)

Fecha: 9 y 10 de noviembre (sábado y domingo), de 10 a 15:30 horas.

Local: Shimin Taiikuan (Pabellón de Deportes de Ageo), Parque Yurigaoka Koen. Contenido: Ageo Sangyosai es el festival que se juntan tres fiestas: Agri Festa (Fiesta de Agricultura), Ageo Kougyo Fair (Feria de Industria) y Ageo Matsuri (Fiesta de Ageo). Se podrá conocer más Ageo a través de los productos típicos locales y muchos programas divertidos.

Shoko-ka Tel 777-4441 / Fax 775-5024

Nosei-ka Tel 775-7384 / Fax 775-9872

Ageoshi Kanko-kyokai Tel 775-5917 / Fax 775-5024

#### Subsidio para gastos de materiales escolares otorgado antes de que entren en la primaria o/y la secundaria

Los padres o tutores de alumnos del 1er grado de primaria y los de secundaria (solo el 1er grado) podrán recibir, alrededor de finales de febrero, el subsidio extraordinario para gastos de útiles escolares antes de que su hijo entre en el colegio. **Nuevo alumno del 1er grado (primaria):** La ayuda está destinada a los padres (o tutores) que viven en Ageo a fecha del 1 de febrero de 2025 y matriculan a sus hijos en el colegio público (primaria) en Ageo en abril de 2025 y que tienen dificultad de pagar gastos de

materiales escolares. **Nuevo alumno del 1er grado (secundaria):** Podrán solicitar el subsidio los padres (o tutores) que viven en Ageo a fecha del 1 de febrero de 2025 y reciben la ayuda escolar en el ejercicio fiscal 2024 y que su hijo/a van a entrar en la escuela secundaria municipal o la nacional o la prefectural en abril de 2025.

→ Gakumu-ka: Tel. 048-775-9604 / Fax 048-775-5633

#### Kurashi Festa Ageo Shohiseikatsu-ten (Exposición de Consumo de Ageo)

Fecha: 23 (sáb.) y 24 (dom.) de noviembre, de 10:30 a 16 horas.

Local: Ario Ageo (Ichome kita 29-14)

Contenido: Exposición de paneles sobre Información útil trucos útiles para la vida diaria, rally de preguntas, zona de actividades prácticas, venta de artículos hechos a mano, eventos al aire libre y mucho más. (Eventos al aire libre y venta de productos solo el día 23)

Shohi Seikatsu centro Tel 775-0800 / Fax 776-4600

#### Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shimin-kyodo-suishin-Ka en japonés o en inglés (Tel:775-4597, Fax:775-0007) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar todos los lunes (menos los días festivos y en los que esté cerrado el Ayuntamiento), de 9 a 16 horas (de 12 a 13 horas descanso). Hello Corner publica el boletín mensual "Hello Corner News" en español para los residentes extranjeros con el cual podrán obtener informaciones varias tales como eventos, informaciones útiles para la vida cotidiana. Se pone en la página web de la Ciudad de Ageo.

### 中文

中国語

#### 上尾产业节

日期: 11月9日(星期六)・10日(星期日) 上午10点~下午3点30分。地点: 市民体育馆、ゆりが丘公园。内容: 农业节、工业节、上尾节联合举行的「上尾产业节」。上尾的特产品及各式各样的活动将汇于一堂。

商工课 Tel 777-4441 / Fax 775-5024

农政课 Tel 775-7384 / Fax 775-9872

上尾市观光协会 Tel 775-5917 / Fax 775-5024

#### 对新入学儿童・学生入学前支付学习用品费

就学补助费之中对新入学儿童・学生将于入学之前(大概2月底)支付学习用品费。 **新小学1年级:** 对象为2025年2月1日时, 在上尾居住, 将于2025年4月进入上尾市立小学就读的儿童之中对支付学习用品费有困难的家长。 **新中学1年级:** 对象为2025年2月1日当时, 在上尾居住, 2024年度领取就学补助者之中, 将于2025年4月预定入学上尾市立或国・县立中学校的学生家长。

→学务课 Tel 775-9604 / Fax 775-5633

#### 上尾消费生活展

日期: 11月23日(星期六・假日)・24日(星期日)上午10点30分~下午4点アリオ上尾(壹丁目北29-14)。内容: 展示对生活有用的情报、智力竞赛、体验教室、出售手工制品・屋外活动(出售手工制品和屋外活动只在23日举办)。

消费生活中心 Tel 775-0800 / Fax 776-4600

#### 详细情况请在以下机关询问

市民协动推进课电话775-4597(英语或日语) 传真 775-0007或外国人询问窗口。每星期一(市役所公休日 and 假日除外), 下午1点~4点(汉语)。「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外国人咨询窗口(每月为外籍市民发行的月报。向您介绍在市内举行的各种活动及有关生活信息。「你好消息」还登载在上尾市网页上,您可以随时阅读。(您如果在市内居住,还可以申请邮寄))



あげおのできごと  
“ほっと”にお届け!



# あげたて! NEWS

みんなが輝くまちあげお

広報あげお

11月号

2024 No.1088

発行/上尾市  
編集/広報広聴課

TEL 048-775-5111  
FAX 048-775-9819

上尾市ホームページ【PC用】  
【携帯用】

上尾市

## 生きた英語を楽しむ イングリッシュサロン



グループワークで意見を出し合う中学生たち

9月28日、原市公民館でイングリッシュサロンが開かれ、市内の中学生10人が参加しました。休日の部活動を地域クラブ活動に移行することを目的とした新規事業で、「生きた英語を楽しむ」ことをテーマに、公民館などで月に3回程度開催されています。分らない表現は日本語でも良しとし、間違いを恐れずに楽しく英語を話すことに重きを置き、外国人の先生が明るく丁寧に教えてくれました。また、先生の母国との文化の違いの話や経験談などを興味深そうに聞きました。参加した生徒は「学校以外でも英語を学べるのがうれしい」と、ネーティブの生きた英語を楽しみました。

## それぞれのペースで楽しく 上平公園ランニング教室



球場内の芝生で走る参加者

10月2日、秋晴れのもと上平公園でランニング教室が行われました。毎年開催される好評の教室で、箱根駅伝の出場経験もある講師から、全4回でランニングの基礎知識の講習や実技指導が行われます。ランニング初心者から、日頃各地のマラソン大会に出場するランナーまで、17人の幅広い参加者が集まりました。初回のこの日は講習とストレッチの後に、球場内の芝生などを走り、それぞれのペースで楽しく汗を流しました。参加者からは「少しずつランニングを習慣にしていきたい」「上尾シティハーフマラソンに向けて良い練習になった」と前向きな声がかれました。

◆環境保全のため、市内の公共施設へのお出掛けは  
市内循環バス“ぐるっとくん”をご利用ください。



本紙は、再生紙を使用しております。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



各国旗をなびかせ、盛大なフィナーレ

## お 互いの協力と理解で30年 あげおワールドフェア2024

10月6日、あげお富士住建ホール(文化センター)で、あげおワールドフェア2024が開催されました。ことしで記念すべき30回目の開催となり、多くの参加者が「協力してくれる団体や皆さんのおかげです」「これからも続くことを期待します」と感謝と意欲を表していました。30回記念として「世界のカップ麺販売」写真パネル展も実施されました。会場各所では、英語で一生懸命やり取りする子どもたちとともに、同じく一生懸命に日本語で話しかける外国人市民。いたるところでお互いにコミュニケーションを取って、文化を楽しもうとする姿が見られました。

## 伝 統を守り、受け継ぐ想い 藤波のささら獅子舞



迫力のある舞を披露する獅子

10月6日、藤波の天神社で秋祭りが行われ、市指定無形民俗文化財「藤波のささら獅子舞」が上演されました。秋の風物詩である獅子舞を見ようと、多くの人が集まりました。夕方から始まった獅子舞は約2時間に及ぶもので、日が暮れた後もその迫力に多くの人が見入っていました。藤波のささら獅子舞は、三百数十年前から伝わるといわれ、神社に響き渡る太鼓や優美な笛の音色、豪快な舞に、長い歴史と代々受け継がれた伝統を感じることができました。伝統を守り、受け継ぐ人たちの想いを乗せた獅子舞が、秋の天神社に彩りを添えました。

◆上尾市のソーシャルメディアをご利用ください。

